

# Jalan Menuju Kebahagiaan

Sayalay Susilā

EDISI KEDUA



Kutipan Pasal 44, Ayat 1 dan 2, Undang-Undang Republik Indonesia tentang HAK CIPTA:

Tentang Sanksi Pelanggaran Undang-Undang No. 6 Tahun 1982 tentang HAK CIPTA, sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang No. 7 Tahun 1987 jo. Undang-Undang No. 12 Tahun 1997, bahwa:

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp100.000.000,- (seratus juta rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah).



# Jalan Menuju Kebahagiaan

Sayalay Susilā





## JALAN MENUJU KEBAHAGIAAN

Pustaka Penerbit Dhammavihāri Buddhist Studies

Cetakan I, Oktober 2018

Judul Asal :

**The Path To Happiness**

Penulis: SAYĀLAY SUSILĀ

Penerjemah: Lisa Laksana

Penyunting : Feronica Laksana

Design sampul : Neti Arbie

Layout buku dan penata letak : Hari Sunarto & Yeni

Penerbit asal : Appamada Vihari Publication, 12-2-7, Jalan Bukit Ria,  
Seaview Garden, 11100, Batu Ferringhin, Penang.

Hak Cipta © Sayālay Susilā, 2013

Hak Cipta terjemahan Indonesia : Yayasan Dhammavihari

Rukan Sedayu Square Blok N 15-19

Jl. Outer Ring Road, Lingkar Luar

Jakarta Barat 11730

Tel: 0857 82 800 200

Email: [yayasandhammavihari@gmail.com](mailto:yayasandhammavihari@gmail.com)

<http://www.dhammavihari.or.id>

HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UU

Buku ini dipublikasikan hanya untuk dibagikan secara  
GRATIS dan TIDAK UNTUK DIJUAL.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi penerbit.

# *Daftar Isi*

<b>Pembukaan .....</b>	<b>vi</b>
<b>Bab 1: Kunci Menuju Kebahagiaan .....</b>	<b>1</b>
<b>Bab 2: Meditasi Cinta Kasih .....</b>	<b>37</b>
<b>Bab 3: Perumpamaan tentang Ular-ular Berbisa .....</b>	<b>71</b>
<b>Bab 4: Perkenalan Kelima Kelompok Kemelekatan .....</b>	<b>135</b>
<b>Bab 5: Perenungan Pikiran .....</b>	<b>193</b>

# *Pembukaan*

Buku ini adalah kumpulan dari lima ceramah yang saya berikan di berbagai pusat meditasi di USA dan Malaysia dalam rentang waktu tahun 2010-2013. Dari begitu banyak ceramah yang saya berikan, saya memilih topik-topik ini karena saya pikir ceramah-ceramah ini penting sekali bagi para praktisi meditasi. Contohnya, di dalam ceramah “Kunci Menuju Kebahagiaan”, saya menekankan pada pengendalian diri – tidak mencelakai orang lain berdasarkan pada pemahaman Hukum Karma – sebagai salah satu kunci menuju kebahagiaan. Selama bertahun-tahun pengalaman saya mengajar di Amerika Serikat, saya melihat aspek Dhamma ini kurang dihargai.

Saya memasukkan juga sebuah ceramah tentang bagaimana melatih meditasi cinta-kasih secara sistematis, dengan harapan bahwa latihan yang rutin akan memungkinkan kita untuk membuang rintangan kemarahan yang telah merampok kebahagiaan kita. Karena cinta-kasih merasuk jauh ke dalam hati kita, jika dilatih berulang-ulang. Kita ditransformasikan atau diubah oleh kekuatan cinta-kasih itu, sehingga kemudian kita juga bisa memancarkan dan merasuki orang-orang lain dengan cinta-kasih, yang pada akhirnya akan menjadikan dunia yang materialistik ini menjadi tempat tinggal yang lebih baik bagi kita semua.

Sungguh suatu kegembiraan bagi saya untuk memasukkan sutta favorit saya di sini, yaitu – “Perumpamaan Ular-ular Berbisa” – karena perumpamaan ini menjelaskan dan menegaskan tentang banyak aspek Dhamma yang perlu dicamkan oleh para meditator perenungan. Saya harap penjelasan saya yang terbatas ini bisa membantu menjelaskan tentang sutta yang pendek tetapi penting ini.

Di dalam “Memahami Lima Kelompok Kemelekatan”, saya mengutip banyak *sutta* dan menguraikannya panjang lebar, karena mengetahui betapa pentingnya membuat kelompok-kelompok kemelekatan ini dikenali agar seseorang bisa membebaskan dirinya dari penderitaan. Seperti yang dikatakan oleh Buddha, ***“Apa pun juga yang dilekati oleh seseorang di dunia ini, yang dilekatinya itu hanyalah materialitas. Itu hanyalah perasaan, hanyalah persepsi, hanyalah formasi-formasi, dan hanyalah kesadaran yang dilekatinya (SN 22:79).”*** Melekati lima kelompok-kelompok kemelekatan adalah sebab dari penderitaan.

Yang terakhir, saya memasukkan sebuah ceramah tentang “Merenungkan Batin”, landasan yang ketiga dari kesadaran yang dijelaskan di *sutta* “Empat Landasan Kesadaran Murni”. Cara latihan seperti ini, walaupun direkomendasikan oleh Buddha sebagai cara yang sangat efektif untuk memisahkan sifat diri dari berbagai macam kondisi batin, tetapi tampaknya cara ini tidak terlalu diminati lagi sekarang ini. Dengan rendah hati, saya menawarkan alternatif pendekatan ini untuk mengamati batin Anda.

Sekarang waktunya saya ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada orang-orang yang telah mengulurkan bantuannya tanpa kenal lelah – Kitty Johnson, Jen Shu, Teoh Boon Tat, Thong Yian Nee, Chan Kah Poh, dan Saw May Lee atas bantuannya mencatat ceramah-ceramah saya. Ungkapan terima kasih yang khusus juga saya tujukan kepada editor-editor saya – Alaknanda Bagchi dan Joanne Wagner. Saya juga berterima kasih pada Tracy L Budd, Ben Zhang dan Anna Fisher atas bantuan yang mereka berikan. Terakhir, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada editor akhir, Maureen Bodenbach, atas bantuannya membaca seluruh buku ini dan membuat



perubahan-perubahan yang diperlukan

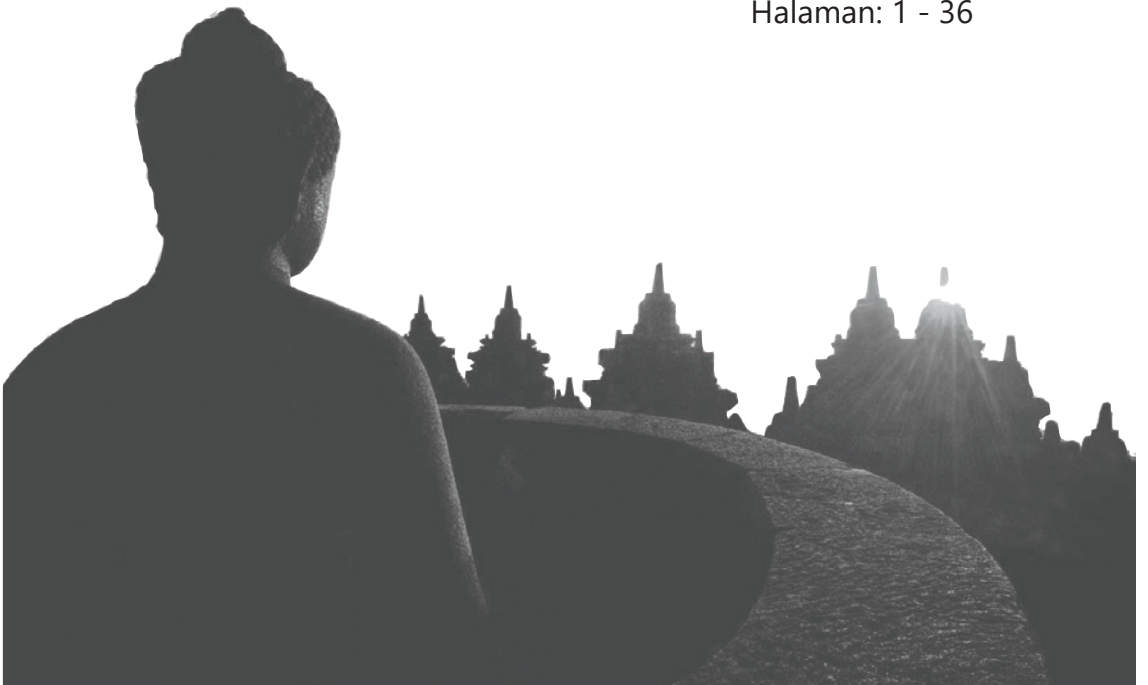
Semoga semua makhluk berbahagia. Semoga semua makhluk menemukan jalan menuju ke kebahagiaan sejati.


Sayalay Susīlā  
USA, April 2013.

# *BAB* **1**

## **Kunci Menuju Kebahagiaan**

Halaman: 1 - 36





Di dalam tradisi kita, biasanya sebelum memulai sebuah Dhamma Talk, kita memberikan penghormatan kepada Buddha.

Namo Tassa Bhagavato Ārahato Samma-Sambuddhassa  
Namo Tassa Bhagavato Ārahato Samma-Sambuddhassa  
Namo Tassa Bhagavato Ārahato Samma-Sambuddhassa

Semua makhluk mencintai kebahagiaan, mencari kebahagiaan, dan menghindari penderitaan. Sayangnya, kebanyakan makhluk-makhluk menganggap bahwa kebahagiaan itu datang dari eksternal, dari kenikmatan-kenikmatan penglihatan, suara, bau-bauan, cita rasa, sentuhan, dan objek-objek mental. Mata kita terus menerus mencari pemandangan-pemandangan yang menyenangkan, yang disukai. Kita menghabiskan waktu kita dengan menonton film, membaca majalah, dan pergi berbelanja. Para pria mencari wanita-wanita cantik; para wanita mempercantik diri mereka untuk menarik perhatian para pria. Telinga kita terus menerus mencari suara-suara yang merdu – musik dan puji-pujian. Hidung kita menginginkan bau-bauan yang enak dan wangi. Lidah kita menginginkan cita rasa yang lezat dan manis – rasa makanan, alkohol, dan obat-obatan. Kita makan bukan untuk merawat tubuh, melainkan untuk memuaskan nafsu keinginan kita. Kita makan

berlebihan dan kemudian berusaha keras untuk mengurangi berat badan. Banyak orang mendambakan anggur dan minuman beralkohol sampai akhirnya kecanduan alkohol.

Kemudian tubuh kita juga menginginkan sentuhan yang lembut – sebuah kasur, pakaian yang lembut, dan tentu saja sentuhan dari orang yang dicintai. Batin kita bermanja-manja dalam segala jenis fantasi – rencana-rencana dan harapan-harapan masa depan, atau ingatan-ingatan manis masa lalu.

Dikarenakan persepsi yang salah ini – bahwa kebahagiaan bisa diperoleh melalui kenikmatan atas enam objek eksternal ini – maka makhluk-makhluk tidak melihat ke dalam batinnya untuk mencari sumber kebahagiaan sejati.

Kita mengira bahwa enam objek eksternal ini bisa memberikan kebahagiaan dan kepuasan sejati bagi kita, dan karenanya tindakan-tindakan kita mengikuti bentuk-bentuk pikiran itu. Jadi, melalui tubuh, kita mencari segala macam kenikmatan melalui enam objek inderawi, dengan melupakan bahwa semakin kita menikmati kenikmatan-kenikmatan sensual, semakin kita kecanduan jadinya. Perasaan menyenangkan yang kita rasakan dengan menikmati objek-objek itu, malah makin meningkatkan nafsu keinginan, dan tergantung pada seberapa besar nafsu keinginan kita, kemelekatan muncul. Kita mendapati diri kita melekat pada enam objek eksternal ini sampai kita tidak mampu melepaskan diri dari mereka. Kita menjadi diperbudak, melakukan berbagai macam tindakan tubuh dan ucapan untuk memuaskan nafsu keinginan itu. Tindakan-tindakan tubuh, ucapan dan mental ini, menurut ajaran Buddha, adalah karma. Dan Hukum Karma mengatakan bahwa ketika ada tindakan, maka akan ada reaksi. Ketika Anda melemparkan sebuah bola ke tembok, maka bola itu akan memantul. Karma itu tidak pergi ke orang lain, tetapi memantul langsung ke arah Anda.

Tindakan-tindakan ini meninggalkan energi kamma-nya, yang terpendam di dalam arus batin dan tubuh kita. Ketika energi kamma ini bertemu dengan kondisi-kondisi pendukungnya, maka akibat-akibat kamma-nya akan muncul. “Buah”nya muncul. Maka kita kemudian harus membayar karma kita.

Bagaimanakah kita menjadi diperbudak di dalam kenikmatan sensual atau inderawi? Saya akan memberikan sebuah contoh: kadang-kadang ada lecet atau peradangan di anggota tubuh kita dan dari lecet atau peradangan ini muncul rasa gatal yang amat sangat sehingga kita harus menggaruk mereka; tetapi kita juga tahu bahwa semakin digaruk, maka semakin parah luka itu jadinya. Tetapi kita tidak bisa mengendalikan pikiran kita untuk tidak menggaruknya. Mengapa kita terus menggaruk luka itu? Ini karena ketika kita menggaruk lecet-lecet atau luka-luka itu, kita mendapatkan suatu kepuasan, nyaris kenikmatan, walaupun hal itu memperparah lukanya. Tetapi kita tidak peduli dengan akibatnya; yang lebih penting adalah kepuasan dan perasaan-perasaan menyenangkan yang distimulasi oleh garukan itu. Ini sama halnya dengan semua kenikmatan-kenikmatan sensual itu. Di momen Anda menikmati sebuah kenikmatan sensual, tentu saja hal ini memberikan kepuasan dan perasaan-perasaan menyenangkan; tetapi luka-luka yang ditimbulkannya tidak bisa disepelekan. Buddha mengumpamakan kenikmatan-kenikmatan sensual dengan seseorang yang mengambil sebuah obor yang terbuat dari jerami yang nyala apinya berkobar-kobar, dan berlari melawan arah angin. Ketika orang itu berlari melawan arah angin, jilatan api obornya menyambar ke belakang ke arah orang itu. Hanya dengan melepaskan obor yang berkobar itulah, orang itu bisa terbebas dari akibat terbakar.

Tentu saja, tidak ada salahnya jika kita menikmati apa pun juga yang kita dapatkan secara sah. Tetapi, harus ada batasnya. Katakanlah, ada sebotol madu, dan seekor semut menyukai madu yang manis. Di momen semut itu melihat madu, semut itu segera masuk ke botol



itu untuk mencicipinya. Jika semut itu hanya mencicip seteguk saja, maka hal itu boleh-boleh saja. Akan tetapi, kebanyakan semut-semut tidak bisa merasa puas hanya dengan seteguk; mereka akan terus mereguk madu itu sampai akhirnya tenggelam di dalam madu dan mati. Inilah bahaya yang terkandung di dalam kenikmatan-kenikmatan sensual. Pada saat nafsu keinginan akan kenikmatan-kenikmatan sensual meningkat, maka tubuh dan batin kita menjadi panas, terganggu, dan bingung. Kita disiksa di tempat itu juga oleh nafsu. Tidak ada ketenangan batin. Penting sekali untuk memahami bahwa kenikmatan atas enam objek inderawi eksternal, tidak akan pernah bisa mendatangkan kebahagiaan yang abadi.

Jadi, apakah jalan menuju ke kebahagiaan sejati? Kebahagiaan memiliki beragam jenis dan tingkatan, mulai dari yang kasar sampai yang sangat halus.

Berbagi apa yang kita miliki dengan orang-orang lain.


Ini disebut *dāna*, atau amal, di dalam ajaran-ajaran Buddha. Apa pun yang kita miliki, apakah itu uang, pengetahuan, benda-benda materi, ucapan-ucapan manis, kepedulian dan cinta-kasih, inspirasi, kita berbagi dengan orang lain yang mungkin membutuhkan hal-hal ini. Bagi kita, berdana makan kepada orang lain mungkin bukan sebuah tindakan yang berarti, tetapi hal ini sangat berarti bagi seseorang yang sedang kelaparan. Ketika kita melihat orang lain menggunakan barang-barang yang kita berikan kepada mereka, dan kita melihat manfaat yang didapatkan oleh orang-orang itu dari barang-barang tersebut, bahwa mereka menjadi senang, maka pada akhirnya kita pun merasa senang. Saya rasa kebanyakan orang mempraktekkan jenis amal seperti ini. Ini adalah salah satu jenis kebahagiaan.

Dengan memberikan sebagian benda-benda materi yang kita miliki

kepada orang lain, kita juga memperoleh kebahagiaan jenis yang lain, yang berasal dari:

#### Ketidak-melekatkan kepada milik kita

Kita tahu bahwa ketika kehidupan ini berakhir, kita harus meninggalkan semuanya – rumah kita yang besar, mobil kita, uang kita – kita tidak bisa membawa serta bahkan satu sen pun. Jadi, kalau begitu, apakah yang akan kita bawa bersama kita pada saat kita meninggal dunia? Kamma Yang Terlatih dan Kamma Yang Tidak Terlatih.



Kebanyakan orang meninggal dunia dengan mengalami ketakutan dan kebingungan, tidak mampu berpisah dengan kekayaan yang sangat dicintainya. Mempraktekkan amal secara rutin sepanjang hidupnya, akan mendatangkan kebahagiaan dan kelegaan ketika merenungkan hal ini di saat kematiannya. Kemurahan hati semacam itu menjadi jalan yang menuntun ke surga. Tetapi, jika semasa hidup kita tidak mampu berbagi sedikit dari yang kita miliki kepada orang-orang yang membutuhkan, maka sebaliknya, kita akan menimbun kamma kekikiran dan bukannya kamma kemurahan-hati, di mana hal ini membentuk jalan menuju kelahiran kembali yang tidak bahagia. Berhubung kita tahu bahwa pada akhirnya suatu saat kita akan mati dan meninggalkan semua milik kita, maka mengapa tidak berlatih ketidak-melekatkan kepada milik kita selagi hidup, dengan cara berbagi apa yang kita miliki dengan orang-orang lain? Dengan berlatih kemurahan-hati di saat ini, kita tidak saja menjadikannya kamma kebiasaan, tetapi juga mengalami kebahagiaan di sini dan saat ini.

Jadi, kita memperoleh dua jenis kebahagiaan dengan mempraktekkan kemurahan-hati – kebahagiaan yang diperoleh dengan cara berbagi dengan orang lain dan kebahagiaan yang diperoleh melalui ketidak-melekatkan terhadap harta milik kita. Inilah

yang disebut sebagai bentuk-bentuk “kasar” dari kebahagiaan.

Jenis kebahagiaan yang jauh lebih halus, berkembang dari sini:

#### Tidak Mencilakai Orang Lain

Orang-orang saling mencencilakai satu sama lain melalui tindakan-tindakan fisik dan ucapan. Seseorang mencencilakai fisik orang lain dengan cara memukul dan membunuh mereka; kita bahkan membunuh binatang demi kesenangan. Secara verbal, kita mencencilakai orang lain dengan berbohong, berbicara kasar, dan menyebarkan gosip jahat yang ditujukan untuk mengacaukan kerukunan di antara dua pihak.

Tidak mencencilakai orang lain bisa dilakukan dengan cara mengendalikan diri. Kita mengendalikan diri kita sendiri dengan mengikuti atau menjalani lima sila, atau lima latihan moral, sebagai berikut:

- 1) Tidak Membunuh
- 2) Tidak mengambil apa yang tidak diberikan oleh orang-orang lain
- 3) Tidak melakukan perilaku seksual menyimpang
- 4) Tidak Berbohong
- 5) Tidak mengonsumsi minuman yang memabukkan.

Hanya mengonsumsi minuman yang memabukkan, belum tentu tindakan yang buruk; tetapi, ketika orang-orang mengonsumsi alkohol dan obat-obatan tanpa batas, maka mereka akan kehilangan kejernihan batin – sehingga batin menjadi lepas kendali. Pada saat itu,

seseorang bisa melakukan apa saja dan tetap saja tidak menyadari konsekuensi-konsekuensi yang mungkin ditimbulkan oleh tindakan-tindakannya. Ada umat saya yang mengatakan kepada saya, “Ketika suami saya tidak meminum minuman beralkohol, dia baik-baik saja; dia adalah orang yang baik. Tetapi ketika dia mabuk, dia mulai memukuli saya, memaki-maki saya, dan bahkan memukuli putra dan putriku. Dia menjadi orang gila.” Jadi, kita harus menghindari mengkonsumsi zat-zat yang memabukkan karena sekali kita kehilangan kejernihan batin, maka kita bisa melakukan banyak sekali kamma-kamma buruk, yang akan mencelakai orang lain dan juga diri kita sendiri.

Latihan pengendalian diri seseorang berdasarkan pada dua pertimbangan sebagai berikut:

Welas Asih kepada orang-orang lain dan pemahaman Hukum Karma.

### Welas Asih

Dikarenakan welas asih kepada orang lain, maka kita tidak membunuh. Semua makhluk mencintai kehidupan mereka. Misalnya, katakanlah, suatu malam sementara Anda berjalan di suatu jalan, tiba-tiba muncullah seorang perampok menghunuskan sebuah pisau ke tengkuk Anda dan mengancam akan menggorok leher Anda. Bagaimana perasaan anda? Ketakutan! Anda akan merasakan ketakutan. Ketakutan terhadap apa? Takut dicelakai, takut dibunuh. Mengapa kita takut dibunuh? Karena kita mencintai hidup kita atau nyawa kita. Kita ingin hidup. Semua makhluk-makhluk yang berkesadaran, termasuk binatang-binatang, juga mencintai kehidupan mereka. Mereka juga tidak ingin dibunuh. Jadi, Buddha mengatakan kepada mereka yang mencintai diri mereka sendiri, tidak boleh mencelakai orang-orang lain. Jadi, dikarenakan welas asih kepada

orang lain, kita tidak melakukan atau abstain dari perilaku buruk tubuh dan perilaku buruk ucapan.

### ***Pemahaman Hukum Karma***

Memahami Hukum Karma adalah pertimbangan yang kedua. Hukum Karma mengatakan bahwa kebaikan mendatangkan kebaikan, keburukan mendatangkan keburukan. Ketika kita mencelakai orang lain, akibat dari karma yang tidak terlatih itu pada akhirnya akan kembali ke kita lagi. Ketika membunuh makhluk-makhluk lain, ada kehendak: niat untuk memperpendek umur mereka. Sebagai akibatnya, hidup kita juga menjadi pendek. Di dunia ini, Anda bisa melihat ada orang-orang yang berumur panjang, sementara orang-orang lainnya berumur pendek. Sebagian orang meninggal di umur 15 atau 20 tahun, dan banyak yang meninggal semasih di kandungan ibunya. Mengapa bisa demikian? Segala sesuatu terjadi tergantung pada sebab-sebab dan kondisi-kondisinya. Tidak ada yang terjadi tanpa sebab.

Orang-orang yang mati muda mengalami akibat-akibat dari karma lampau mereka membunuh. Dengan memahami Hukum Karma, kita tidak membunuh karena kita mencintai diri kita sendiri, dan kita ingin hidup lama di dunia ini. Sebagai tambahan, dengan tidak mencelakai orang lain, kita sendiri menjadi terlindung dari dan oleh Hukum Karma.

Perlindungan ini internal, bukan perlindungan eksternal. Buddha pernah menjelaskan perbedaan ini: Ketika seorang raja dan para menteri pergi keluar istana, mereka dilindungi oleh banyak pengawal. Tetapi, perlindungan ini bukanlah perlindungan yang sesungguhnya; perlindungan ini tidak menjamin. Bukankah kita sudah melihat banyak presiden dari berbagai negara ditembak mati? Tetapi jika kita melatih pengendalian diri dan



tidak mencelakai orang lain melalui tindakan tubuh dan ucapan, maka kita terlindungi secara internal oleh karma baik kita dan aman bahkan tanpa semua pengawal yang melindungi kita itu. Perlindungan internal adalah jauh lebih penting dan abadi daripada perlindungan eksternal. Terlindung oleh kebajikan kita secara internal, maka kemana pun kita pergi, kita tidak takut. Tanpa rasa takut sangatlah penting, terutama di Amerika Serikat. Begitu banyak orang Amerika yang menceritakan kepada saya bahwa mereka sangat ketakutan dan khawatir – takut ditembak di jalanan. Bagaimana caranya kita mengatasi semua ketakutan-ketakutan ini? Jika seseorang menjaga moralitasnya tetap murni – tidak pernah mencelakai orang-orang lain melalui tubuh, ucapan, dan pikiran – maka orang itu otomatis menjadi gembira dan tanpa rasa takut. Kemana pun saya pergi, saya tidak mengkhawatirkan apa yang akan terjadi pada saya, karena saya percaya karma baik saya sendiri akan melindungi saya. Kalaupun saya dicelakai, saya akan berpikir bijaksana: ini hanyalah akibat dari karma lampau saya yang buruk. Saya sedang membayar utang karma saya – itu saja!

Tanpa rasa takut ini adalah sejenis kebahagiaan. Kondisi ini menyebabkan batin menjadi ringan, berani dan bebas. Namun demikian, jika Anda pernah mencelakai orang lain sebelumnya, tidak pernah ada kata terlambat untuk melatih pengendalian diri sekarang. Pengendalian diri memunculkan perlindungan internal dan memungkinkan seseorang untuk hidup tanpa ketakutan. Ini artinya memiliki kepercayaan atas kehidupan bahkan ketika menghadapi bahaya dan kematian. Hidup menjadi lebih bahagia dan lebih ringan. Inilah jenis yang kedua dari kebahagiaan: kebahagiaan yang datang dari kepercayaan diri di dalam batin, yang berdasarkan tidak mencelakai orang-orang lain melalui tindakan-tindakan verbal dan fisik.

Sekarang kita sampai pada kebahagiaan jenis yang ketiga. Ini adalah kebahagiaan yang berasal dari tidak mencelakai orang lain secara mental. Kita mungkin saja tidak mencelakai orang-orang lain secara fisik dan verbal, tetapi kadang-kadang di dalam batin kita mengharapkan musuh-musuh kita celaka. Di momen batin yang tidak terlatih ini muncul, batin mulai kehilangan kedamaian dan kebahagiaannya. Bagaimanakah kita mengatasi bahaya mental ini? Kita melakukannya dengan cara mengembangkan cinta-kasih, meditasi *mettā*.

*Mettā* adalah cinta-kasih tanpa syarat atau cinta-kasih universal, cinta-kasih tanpa embel-embel – hanya sekedar menginginkan orang-orang lain bahagia tanpa pamrih.

Di dalam meditasi *mettā*, kita memancarkan pikiran-pikiran cinta-kasih ke orang-orang lain dan dengan tulus mengharapkan mereka sehat, bahagia, dan penuh kedamaian, bebas dari permusuhan dan bebas dari semua kekotoran batin. Pikiran-pikiran cinta-kasih akan menghasilkan banyak sekali getaran-getaran atau energi yang baik yang memancar dari dalam diri kita, yang akan memberikan efek yang bagus bagi diri kita sendiri maupun bagi orang-orang lainnya di sekitar kita. *Mettā* meningkatkan kesehatan dan hubungan yang baik dengan orang lain, bahkan dengan musuh-musuh kita. Akan tetapi, memancarkan cinta-kasih ke musuh kita, bukanlah pekerjaan yang mudah. Karena itu, kita memulai latihan dengan mengirimkan *mettā* pertama-tama ke diri kita sendiri dulu. Sekali lagi, hal ini mungkin sulit bagi sebagian orang Amerika, karena banyak orang Amerika mengatakan kepada saya bahwa mereka memiliki kebencian terhadap diri sendiri. Dalam hal ini, sarana yang tepat adalah mungkin memulainya dengan binatang peliharaan Anda. Kebanyakan orang Amerika menyukai binatang peliharaan, sebagian malah mencintainya melebihi kecintaan

terhadap manusia. Suatu hari, saya bertanya kepada seorang wanita Amerika yang memelihara banyak binatang peliharaan, “Mengapa Anda begitu menyukai binatang peliharaan?” Wanita itu menjawab, “Ketika saya marah pada mereka, setidaknya mereka tidak pernah menendang saya.”

Jadi, mulailah dengan binatang peliharaan Anda, dan jika berhasil, maka Anda bisa pindah memancarkan *mettā* kepada diri Anda sendiri:

*“Semoga saya sehat dan bahagia, semoga saya berwelas asih.”*

*“Semoga saya sehat dan bahagia, semoga saya berwelas asih.”*

Cobalah untuk membayangkan saat-saat membahagiakan yang pernah Anda alami di kehidupan Anda. Pikirkanlah kualitas-kualitas baik yang Anda miliki, untuk membangkitkan suka cita Anda. Atau pikirkanlah betapa beruntungnya Anda, bisa mempraktekkan ajaran-ajaran Buddha.

Teruskanlah mengulang-ulang pesan-pesan ini sampai batin Anda dipenuhi kedamaian dan menjadi bahagia.

Berikutnya, dengan sepenuh hati, kita memancarkan *mettā* ke guru yang kita hormati sampai suka cita dan kebahagiaan muncul di dalam hati kita. Pertahankanlah citra guru kita yang sedang tersenyum di dalam batin kita:

*“Semoga anda sehat dan bahagia.....”*

Rasakanlah cinta-kasih Anda menyelimuti dirinya.

Kemudian, kita lanjutkan ke sahabat yang kita cintai, dengan harapan yang sama. Tidak sulit untuk memancarkan cinta-kasih

kepada teman baik kita, bukan? Ketika batin menjadi ringan dan gembira, maka pindahkan perhatian Anda pada seseorang yang netral. Memancarkan cinta-kasih kepada seseorang yang netral, mungkin Anda perlu mengerahkan usaha yang lebih keras dan membutuhkan waktu. Tetapi ketika batin telah dirasuki oleh cinta-kasih terhadap guru yang kita hormati dan teman yang kita sayangi, dengan kekuatan cinta-kasih itu dan momentum dari batin yang telah dikembangkan itu, maka mengirimkan cinta-kasih kepada seseorang yang netral akan menjadi mudah. Terhadap setiap orang, kita ulangi ungkapan itu sampai batin menjadi bahagia.

Yang terakhir, pancarkan cinta-kasih kepada musuhmu. Tetapi janganlah memulainya dengan musuh yang sangat Anda benci! Walaupun di dalam batin, Anda mungkin berkata, “Semoga musuh saya sehat dan bahagia, semoga dia bebas dari penderitaan”, tetapi jika Anda tidak bisa memaafkan sakit hati yang disebabkan olehnya, maka mungkin meditasi Anda akan segera berakhir karena Anda ingin menonjoknya! Hal ini disebabkan kita belum sepenuhnya mengembangkan batin kita.

Pertama-tama, pilihlah seseorang yang hanya sedikit kurang Anda sukai. Setelah Anda sukses mengirimkan cinta-kasih kepada orang itu, pindahkanlah ke orang lain yang kadar ketidak-sukaan Anda terhadapnya lebih tinggi sedikit. Begitu terus, sampai Anda mencapai musuh yang paling Anda benci itu. Dan, jika Anda tidak memiliki musuh di dunia ini, ini sungguh sebuah berkah. Anda tidak perlu mengirimkan cinta-kasih kepada seorang musuh. Walaupun kita mungkin tidak membenci siapapun, akan tetapi ada seseorang yang mungkin tidak suka kepada kita; jadi orang-orang yang tidak suka kepada kita itu harus dianggap sebagai musuh-musuh kita. Pancarkanlah mettā kepada mereka. Suatu hari ketika Anda bertemu dengan mereka, mereka mungkin

mulai tersenyum kepada Anda, menyalami Anda, atau bahkan memberikan hadiah kepada Anda. Pada saat itu kebahagiaan yang melimpah akan muncul di dalam diri Anda. Anda akan melembutkan kebencian di antara Anda berdua. Dan janganlah berpikir bahwa ini adalah mukjizat. Ini sungguh-sungguh bekerja dengan baik. Saya ingin berbagi pengalaman saya sendiri dengan Anda.

Bertahun-tahun yang lalu, ketika saya berada di Malaysia, saya tinggal bersama dengan seorang bhikkhuni dan seorang gadis. Gadis ini terus menerus bersikap kasar terhadap kami berdua, tanpa alasan yang jelas. Dan saya mulai merasa kesal terhadap kelakuannya. Suatu hari saya terdorong untuk melakukan sesuatu untuk memperbaiki situasi ini. Dengan mengingat kata-kata Buddha, “Kemarahan tidak bisa diatasi dengan kemarahan”, saya memutuskan untuk memancarkan cinta-kasih kepadanya.

Dengan mempertahankan bayangan dirinya dengan jelas di batin saya, dengan tulus dan berulang-ulang, saya mengirimkan pikiran-pikiran berikut ini selama setengah jam: “Semoga Anda sehat dan bahagia, bebas dari semua kemarahan.” Setelah itu, saya kembali ke kamar saya. Sebelum saya melangkah masuk ke dalam kamar, rekan *bhikkhuni* yang lain itu memberitahukan kepada saya bahwa gadis itu telah menyiapkan dua buah hadiah untuk kita berdua. Wow, sungguh sebuah kejutan! Ini benar-benar melampaui harapan saya. Dia mempersembahkan hadiahnya untuk saya dengan hormat bernamaskara tiga kali. Dan mulai hari ini dia menjadi lebih sopan, dan kita tinggal dengan rukun sampai tiba waktunya kita berpisah. Anda lihat? Kekuatan *mettā*.

Jadi, pikiran cinta-kasih itu sendiri memiliki kekuatan yang besar. Anda harus yakin terhadapnya. Cobalah sendiri. Jika Anda memiliki banyak sekali musuh, maka Anda malah harus lebih



mempraktekkannya. Ini akan memperbaiki hubungan personal Anda. Jika Anda mempraktekkannya terhadap atasan Anda, bahkan Anda mungkin dipromosikan! Jika Anda adalah bos dari sebuah perusahaan besar dan Anda ingin meningkatkan produktifitas, cobalah memancarkan *mettā* kepada semua staff Anda. Anda boleh mempraktekkannya terutama pada karyawan-karyawan yang tampaknya tidak pernah menurut pada Anda!

Setelah kita terlatih baik dalam meditasi *mettā*, maka kita bisa langsung memancarkan *mettā* ke orang-orang yang menyakiti dan menganiaya kita, sehingga dengan demikian kita memenuhi diri kita sendiri dengan kebahagiaan. Di dunia ini, bahkan walaupun Anda seorang Buddha, Anda juga tidak bisa menghindari orang-orang yang mengganggu dan menganiaya Anda. Ini adalah yang disebut sebagai delapan kondisi duniawi, yaitu: penderitaan dan kebahagiaan; terkenal dan terhina (mendapatkan nama buruk atau aib); untung dan rugi; dipuji dan dicela.

Melalui kepiawaian kita dalam meditasi cinta-kasih, kita membalas musuh kita dengan kesabaran dan cinta-kasih, sehingga memenangkan pertempuran yang sulit untuk dimenangkan. Jika kita membalas kemarahan seseorang yang sedang marah dengan kemarahan kita sendiri, maka kita ibarat seseorang yang berusaha untuk memungut sebuah bola api untuk menimpuk orang lain, tetapi diri kita sendirilah yang terbakar terlebih dulu. Karena itu, sebaliknya, kita seharusnya mengharapkan musuh kita itu sehat dan bahagia, terbebas dari siksaan batin, terbebas dari kemarahan. Orang yang mengutarakan kata-kata kasar dan berusaha untuk menyakiti kita, sesungguhnya adalah pihak yang kalah. Agar bisa mengutarakan kata-kata kasar untuk menyakiti orang lain, pertama-tama orang itu harus menghasilkan kemarahan terlebih dulu; karena tanpa kemarahan, seseorang tidak bisa mengucapkan kata-kata kasar. Jadi, dia

adalah korban dari kemarahannya sendiri, ketika dia menganiaya kita dengan kata-kata kasarnya. Walaupun tampaknya kita sedang dianiaya, tetapi pada kenyataannya, orang itulah yang menderita siksaan mental terlebih dulu. Jika kita tidak bereaksi dengan kemarahan juga, maka orang itulah pecundangnya. Dia kehilangan kebahagiaan saat ini dan seterusnya, menurut Hukum Karma. Dengan memahami hal ini, maka kita bisa memindahkan perhatian kita dari memancarkan *mettā* menjadi memancarkan welas asih. Pada saat dipersenjatai dengan welas asih, musuh kita bisa saja mencelakai kita secara fisik maupun verbal, akan tetapi tidak akan pernah bisa melukai secara mental. Jika tidak seorang pun yang bisa mencelakai kita, maka ini sungguh adalah berkah yang luar biasa. Dengan merenungkan secara bijaksana seperti ini, maka bahkan kita menjadi lebih berani, tanpa rasa takut. Dibekali dengan *mettā*, maka kemana pun kita pergi, orang-orang mencintai kita, karena kita juga mencintai mereka. Orang ini tidak akan merasa kesepian lagi. Inilah kebahagiaan jenis yang ketiga.

Sekarang kita sampai pada kebahagiaan jenis yang paling halus, yang paling sulit untuk dicapai. Jika dibandingkan, tiga jenis yang telah dijelaskan sebelumnya bisa dikategorikan mudah. Kebahagiaan jenis yang terakhir dan yang sejati adalah berasal dari:

***Melepaskan kemelekatan pada tubuh dan pikiran.***

Semua orang melekat pada tubuhnya. Dikarenakan hal itu, ketika tubuh merasa sakit atau ketika muncul suatu penyakit, kita merasa tertekan dan menjadi tidak bahagia. Perasaan tidak-bahagia dan perasaan tertekan itu membuat kesehatan kita memburuk. Apakah Anda pernah menyelidiki mengapa kita

merasa tidak bahagia ketika tubuh kita sakit? Sebabnya terletak pada kemelekatan kita yang mendalam pada tubuh kita. Bagi seorang *Ārahat*, makhluk yang telah tercerahkan, yang tidak lagi merasakan kemelekatan apa pun pada tubuhnya, maka apa pun yang terjadi pada tubuhnya, dia hanya merasakan sakit secara fisik tetapi tidak secara mental. Orang awam merasakan sakit secara fisik maupun secara mental, ketika tubuhnya sakit. Ini disebabkan kita melekat pada dan mengidentifikasi tubuh ini sebagai “milikku” dan “diriku”. Kemelekatan dan pengidentifikasian salah ini muncul karena tidak melihat tubuh sebagaimana adanya. “Tubuh” ini hanyalah sebuah konsep. Empat unsur yang membentuk tubuhlah yang merupakan realitas tertinggi, dan inilah yang kita semua harus pelajari. Hal ini bisa direalisasikan dengan berlatih *meditasi empat-unsur*.

Empat unsur itu adalah: unsur tanah, unsur air, unsur api, dan unsur angin.

### ***Unsur Tanah***

Unsur tanah bukanlah merujuk pada bumi atau tanah itu sendiri; melainkan merujuk pada karakteristik-karakteristik yang dibawa dan dikandung oleh unsur ini sehingga mengelompokkannya menjadi unsur tanah. Unsur tanah memiliki enam karakteristik, yaitu: keras, kasar, berat, lembut, licin dan halus, serta ringan. Anda bisa merasakan unsur tanah di seluruh tubuh Anda. Contohnya, ketika Anda menyentuh tulang-tulang Anda atau kepala Anda, maka Anda merasakan karakteristik keras. Karakteristik keras ini adalah unsur tanah. Kadang-kadang Anda merasakan karakteristik lembut, ini juga adalah unsur tanah. Keras dan lembut adalah relatif.

### ***Unsur Air***

Unsur Air memiliki karakteristik mengalir, misalnya: air mata kita mengalir, demikian juga dengan air liur dan darah. Unsur air juga memiliki karakteristik kohesi atau mengikat, yang mengikat organ-organ tubuh kita di tempatnya sehingga organ-organ ini tidak tercecer.

### ***Unsur Api***

Unsur api memiliki karakteristik panas dan dingin, yang juga adalah relatif. Ketika unsur itu panas, maka unsur itu memiliki karakteristik panas. Ketika unsur itu menjadi berkurang panasnya, maka unsur itu mengambil karakteristik dingin. Panas yang menghangatkan tubuh kita dan panas yang menyebabkan rambut kita memutih menjadi uban, semuanya dikelompokkan sebagai unsur panas. Orang-orang yang memiliki unsur panas berlebih, menjadi orang yang cepat marah dan menjadi lebih cepat tua, karena panas yang mereka hasilkan membakar tubuh mereka.

### ***Unsur Angin***

Apakah unsur angin itu? Tubuh kita bisa duduk tegak karena tenaga penopang di dalam tubuh kita; tenaga penopang ini adalah unsur angin. Lebih jauh, kita bisa menggerakkan anggota tubuh kita atau menggerakkan tangan kita, dilenturkan dan diregangkan, dikarenakan unsur angin. Jadi, apa pun yang bergerak, bergetar, atau mendorong juga adalah karakteristik unsur angin.

Dengan bijaksana menyelidiki tubuh ini dari atas kepala sampai ke tumit lagi dan lagi, Anda akan menemukan hanya karakteristik-karakteristik dari empat unsur ini, yaitu: karakteristik

keras, kasar, mengalir, mengikat, panas, dingin, menopang, mendorong, dan seterusnya. Dan, jika Anda terus mengamati empat unsur ini, konsentrasi akan berkembang sampai akhirnya Anda bisa melihat tubuh Anda memancarkan sinar. Dengan terus mengamati empat unsur di tubuh, Anda akan melihat milyaran partikel yang sangat kecil. Partikel-partikel ini selalu muncul dan lenyap, tidak tetap atau selalu berubah-ubah. Sebagian meditator melihat bahwa seluruh tubuhnya berbuih atau bergelembung, bahkan patah atau runtuh. Apa yang berubah, patah, atau runtuh, bukanlah permanen; hal ini adalah tidak permanen, sementara, dan sekilas saja. Bagaimana mungkin tubuh yang tidak permanen, berubah, muncul dan lenyap, dan buyar bisa menjamin kebahagiaan? Itu tidak mungkin. Seseorang juga tidak bisa mengendalikan proses muncul dan lenyapnya. Orang itu tidak bisa berkata, “Kemunculan, berhentilah! Saya hanya ingin kelenyapannya!” Anda tidak bisa menghentikan proses muncul dan lenyap. Proses itu mengikuti sifat alamiahnya. Jadi, jika kita melekat, jika kita melekat pada tubuh ini – yang di dalam arti sesungguhnya yang tertinggi, hanyalah seonggok unsur-unsur yang muncul dan lenyap – maka kita melekat pada sesuatu yang merupakan dukkha, karena apa pun yang tidak permanen adalah dukkha, tidak memuaskan. Dengan memahami sifat alamiah yang sejati dari tubuh ini akan memungkinkan kita untuk melepaskan kemelekatan kita terhadapnya.


Kita tidak punya pilihan lain kecuali melepaskannya. Berhubung tubuh tidak bisa dilekati, dengan sendirinya batin akan melepaskan kemelekatannya terhadap tubuh. Setelah pelepasan dari kemelekatan terhadap tubuh berkembang, maka ketika tubuh berubah, jatuh sakit, menjadi tua, beruban, kita tidak merasa tertekan. Kita tidak merasa menderita. Apa pun yang terjadi terhadap tubuh, kita tetap seimbang. Ini adalah

kebahagiaan jenis yang lain – kebahagiaan yang datang dari ketidak-melekatkan terhadap tubuh.

Sekarang kita sampai pada ketidak-melekatkan terhadap batin. Batin bisa dibagi menjadi empat kelompok kemelekatkan, sebagai berikut:

- I). **Kelompok Kemelekatkan Perasaan**
- II). **Kelompok Kemelekatkan Persepsi**
- III). **Kelompok Kemelekatkan Formasi-formasi**
- IV). **Kelompok Kemelekatkan Kesadaran**

### **I). Kelompok Kemelekatkan Perasaan**



Ada tiga jenis perasaan, yaitu: perasaan menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan, dan perasaan netral. Kita menyukai perasaan-perasaan menyenangkan, tidak menyukai perasaan-perasaan tidak menyenangkan, dan mengacuhkan perasaan-perasaan netral. Kita bereaksi dalam pola yang sama di sepanjang hidup kita. Perasaan hanyalah faktor mental, bukanlah diri. Perasaan memiliki karakteristik mengalami aspek yang diinginkan dan aspek yang tidak diinginkan dari suatu objek. Ketika kita menikmati sepotong coklat, ini adalah perasaan menyenangkan yang mengalami cita rasa coklat yang diinginkan, bukanlah diri yang mengalami hal ini. Dari manakah datangnya perasaan-perasaan ini? Perasaan-perasaan ini datang dari enam kontak.

Enam kontak ini adalah:

#### **[1]. Kontak Mata:**

Ketika mata bertemu dengan bentuk yang menyenangkan, yang

diinginkan, yang bisa dilihat, maka perasaan menyenangkan muncul, dan kita mulai melekat pada perasaan ini. Kita ingin perasaan ini terus ada dan meningkat. Bergantung pada perasaan menyenangkan ini, maka nafsu keinginan muncul.

Namun demikian, jika objek yang kelihatan ini tidak diinginkan, maka perasaan tidak tidak menyenangkan muncul, dan kita ingin mengenyahkannya. Hal ini menggerakkan kekotoran batin laten kemarahan. Tetapi, jika objek yang kelihatan itu netral bagi indera mata, maka perasaan netral akan muncul.

#### **[2]. Kontak Telinga:**

Ketika seseorang memuji kita, suara pujian itu sangat menyenangkan di telinga kita. Dikarenakan dan terbawa oleh perasaan menyenangkan itu, bahkan bermimpi pun kita bisa tersenyum. Ketika kita bertemu dengan orang yang memuji kita itu, kita ingin dipuji lagi. Jadi, pada saat ada perasaan-perasaan menyenangkan, batin mulai mendambakan, merengkuh – ini adalah sifat alamiah batin. Inilah sebabnya mengapa Buddha menyatakan di dalam Doktrin Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan: “Bergantung pada perasaan, maka nafsu keinginan muncul”.

#### **[3]. Kontak Hidung:**

Pada saat indera hidung beradu kontak dengan bau harum, maka perasaan menyenangkan muncul. Perasaan menyenangkan ini membuat tubuh dan batin menjadi nyaman.

#### **[4]. Kontak Lidah:**

Pada saat ada makanan yang lezat menyentuh lidah kita, maka perasaan menyenangkan akan muncul. Contohnya, ketika sepotong kue coklat menyentuh sensitifitas lidah – Oh, betapa menyenangkan rasanya! Dikarenakan perasaan itu, maka seseorang mengulurkan tangannya – menginginkan sepotong kue lagi. Mengulurkan tangan untuk mendapatkan sepotong kue lagi adalah merupakan suatu tanda nafsu keinginan, yaitu: meraih kue dan tidak ingin melepaskannya adalah melekat.

#### **[5]. Kontak Tubuh:**

Pada saat tubuh menyentuh benda yang lembut atau benda yang licin dan halus, atau dibelai oleh kekasih, maka perasaan menyenangkan akan terstimulasi. Kesenangan menyebar dan mengalir seluruh tubuh, membuat seseorang berseru: “Yaa ampun! Betapa menyenangkan!

#### **[6]. Kontak Mental:**

Pada saat batin memikirkan semua khayalan-khayalan, lamunan-lamunan, dan bentuk-bentuk pikiran yang menyenangkan, maka perasaan menyenangkan akan muncul dari kontak batin yang menyenangkan.

Sejak kita dilahirkan sampai sekarang, kita telah mengalami bermilyar-milyar perasaan menyenangkan yang muncul dari enam kontak ini. Apakah ada salah satu dari perasaan-perasaan menyenangkan yang Anda alami itu, yang masih tertinggal? Apakah perasaan-perasaan itu masih ada sekarang? Ataukah perasaan-perasaan itu telah lenyap? Tidak satu pun dari perasaan-perasaan itu yang masih tersisa. Ini menunjukkan bahwa semua perasaan itu adalah tidak permanen; kita telah membuktikannya sendiri. Akan tetapi, setiap kali kita bertemu



dengan perasaan menyenangkan, kita selalu berharap perasaan itu akan terus ada selamanya. Kita selalu lupa bahwa perasaan itu juga akan lenyap, bahwa perasaan itu hanya sementara atau sekilas saja.

Sebaliknya, ketika kita bertemu dengan perasaan tidak menyenangkan, kita selalu berharap perasaan tidak menyenangkan ini segera berlalu. “Cepatlah berlalu — jangan lama-lama!” Jadi, kita tidak menerima hal-hal sebagaimana adanya; kita berusaha untuk mengendalikan seluruh proses. Kita hanya menginginkan segala sesuatu berjalan sesuai keinginan kita, dan sesuai dengan pola-pola reaksi kebiasaan kita, merengkuh apa yang kita sukai dan menyingkirkan apa yang tidak kita sukai, sehingga memperkuat pandangan identitas tentang diri yang sedang menguasai diri kita. Tidak peduli seberapa besar keinginan kita agar perasaan-perasaan menyenangkan itu berlangsung selamanya dan agar perasaan tidak menyenangkan lenyap segera, perasaan-perasaan itu tidak akan pernah menuruti keinginan-keinginan kita. Perasaan-perasaan muncul dan lenyap sesuai dengan sebab-sebabnya dan kondisi-kondisinya. Kemunculan mereka di luar kendali kita, dan ketika sebab-sebab kelenyapan mereka hadir, maka perasaan-perasaan itu lenyap begitu saja. Pemahaman ini – bahwa perasaan-perasaan adalah bukan-diri, bukan subyek kepemilikan atau penguasaan kita, dan adalah sementara atau sekilas seperti gelembung-gelembung atau busa – maka hal ini akan membantu kita untuk melepaskan kemelekatan kita atas perasaan-perasaan menyenangkan, dan penolakan atas perasaan-perasaan tidak menyenangkan. Cukup sekedar memahami mereka seperti melihat awan-awan yang berlalu di langit. Tidak terganggu oleh perasaan-perasaan, maka barulah Anda akan benar-benar bahagia.

## II). Kelompok Kemelekatan Persepsi

Sekarang marilah kita bahas Kelompok Kemelekatan Persepsi dan melihat bagaimana seseorang bisa mendapatkan kebahagiaan dengan cara tidak melekatinya. Pertama-tama, marilah kita pelajari arti dari persepsi. Persepsi memiliki karakteristik mengetahui kualitas sebuah objek, sehingga objek yang dicerapnya bisa dikenali lagi. Contohnya, ketika Anda pertama kali melihat seekor burung yang sedang terbang, persepsi Anda mengenali burung itu dari kepakannya yang sedang terbang di langit. Persepsi membuat tanda atau catatan: “Seekor burung memiliki dua sayap”, dan menyimpannya di memori Anda. Kali berikutnya mata Anda melihat seekor burung lagi, persepsi ini dengan segera mengenalinya dari kedua sayapnya dan mempersepsikan bahwa “ini adalah seekor burung”. Jadi, persepsi memiliki dua fungsi, yaitu: a) untuk menerima atau mencerap karakteristik-karakteristik khusus dari objek, dan b) untuk mengenalinya lagi.

Selama kebijaksanaan kita belum sepenuhnya berkembang dengan baik melalui meditasi, maka lima indera kita akan selalu mencerap apa yang terlihat, terdengar, tercium, terkecap, dan tersentuh, sebagai permanen, kebahagiaan, dan suatu diri. Ketika kita baru lahir, kita mulai menangis mencari makan. Di momen susu ibu kita beradu kontak dengan lidah kita, perasaan-perasaan menyenangkan muncul. Kita mulai membuat catatan mental – makanan mendatangkan perasaan-perasaan menyenangkan – dan persepsi kita menyimpan pengalaman-pengalaman ini di dalam ingatan kita. Setiap kali kita diberi makan, kita merasa senang. Ketika kita diberi makan berkali-kali, perasaan-perasaan menyenangkan yang sama juga berkali-kali muncul, dan mereka tertera di dalam batin, memunculkan persepsi bahwa perasaan-perasaan menyenangkan ini adalah permanen.

Bahkan sekarang kebanyakan dari kita tidak henti-hentinya mendambakan makanan karena kita telah belajar berdasarkan pengalaman bahwa makanan mendatangkan perasaan-perasaan menyenangkan, dan bahwa perasaan-perasaan menyenangkan ini adalah permanen.

Tambahan lagi, ketika mata kita pertama kali melihat orang tua kita yang tercinta, ketika telinga kita mendengar suara mereka yang menyenangkan, ketika tubuh kita merasakan sentuhan lembut ibu kita, kita mencerap, “Oh enak sekali, hebat!” Kebahagiaan yang datang dari apa yang dilihat, didengar, tercium, dirasakan, dan disentuh berulang kali menjadi tercerap atau diterima sebagai permanen. Lebih lanjut, kita juga salah mencerap bahwa ada suatu diri – suatu diri permanen – yang menerima atau mencerap semua pengalaman-pengalaman ini. Ini disebut *sañña vipallasa* – persepsi yang menyesatkan – persepsi yang merupakan kebalikan dari kebenaran. Sekali kita salah mencerap, maka persepsi yang menyesatkan ini akan mengakar sangat dalam di dalam arus mental kita.

Persepsi kebiasaan ini didasari oleh pandangan keliru tentang kekekalan, kebahagiaan, dan diri yang bertanggung jawab atas frustrasi-frustasi kita ketika pengalaman hidup kita menunjukkan sebaliknya. Perubahan-perubahan dalam kehidupan kita mengajarkan kepada kita bahwa banyak kejadian-kejadian adalah di luar kendali kita; perubahan-perubahan itu terjadi sebagai akibat dari berbagai sebab dan kondisi. Jika kita tidak mencerap segala sesuatu dengan keliru, sebagai permanen dan kebahagiaan, apakah kita masih menderita jika segala sesuatu berubah?

Agar bisa mencerap segala sesuatu sebagaimana adanya, sesuai dengan kebenaran, maka buatlah batin kokoh tak

tergoyahkan dalam segala situasi. Apakah artinya itu: segala sesuatu sebagaimana adanya? Semua formasi-formasi, segala sesuatu di dunia ini, pasti akan berubah dan hancur. Segala sesuatu selalu berubah, yang dikarakterisasi oleh muncul dan lenyap berulang kali, sehingga dikarenakan hal inilah kita merasa tertekan, patah semangat. Perasaan tertekan ini adalah penderitaan, atau dukkha. Dukkha terkandung di dalam segala sesuatu yang berubah. Karena itu, membetulkan persepsi kita yang keliru – bahwa segala sesuatu itu bisa langgeng, dan mengandung kebahagiaan, serta diidentifikasi sebagai suatu “diri” – adalah kunci menuju kebahagiaan. Bagaimana caranya kita membetulkan persepsi ini? Dengan terus menerus merenungkan ketidak-kekalan sampai kita berhasil melihat bahwa segala sesuatu berubah, terkandung ketidak-bahagiaan, dan di luar kendali suatu “diri”. Dengan persepsi yang dibetulkan, batin menjadi tenang.

### III). Kelompok Kemelekatan Formasi-formasi

Suatu formasi adalah kerangka dari suatu kondisi. Fungsi dari suatu formasi adalah untuk menimbun karma. Karakteristiknya adalah membentuk, menambahkan dan menyatukan semua faktor-faktor mental. Kelompok-kelompok kemelekatan formasi-formasi mencakup nafsu, kemarahan, kecemburuan, keserakahan, ketakutan, penyesalan, kekhawatiran, keyakinan, suka cita, welas asih, perhatian penuh, kebijaksanaan, konsentrasi, dan seterusnya. Mereka semua *hanyalah sekedar keadaan-keadaan mental* yang muncul dikarenakan sebab-sebab, menjalankan fungsi-fungsi mereka, dan kemudian segera lenyap.

Contohnya, di saat ini Anda sedang membaca kata-kata saya dengan suka cita, karena membaca *Dhamma* adalah

menggembirakan. Faktor mental suka cita di saat ini adalah melakukan fungsi meresapi Anda dengan karakteristik meringankan tubuh dan batin, yang memang merupakan tujuannya. Suka cita ini janganlah dianggap sebagai “Aku” atau “diriku”. Jika saya sekarang mengganti intonasi dan kata-kata saya agar berbicara kasar kepada Anda, untuk memaki Anda tanpa alasan, maka sebab-sebab bagi munculnya suka cita akan padam. Di tempat mereka, kemarahan yang memang sudah terpendam di dalam arus mental, mungkin saja muncul ke permukaan karena kondisi-kondisi bagi kemunculannya sudah siap. Jadi, ketika kondisi-kondisi bagi suka cita atau kemarahan muncul dan terbentuk, maka suka cita atau kemarahan, sebagaimana halnya demikian, akan muncul begitu saja. Semua formasi-formasi mental tunduk pada hukum sebab-akibat. *Bisa melihat segala sesuatu sesuai dengan hukum sebab-akibat tanpa mengendalikan entitas, adalah kunci menuju kebahagiaan.*


#### **IV). Kelompok Kemelekatan Kesadaran**

Kelompok Kemelekatan Kesadaran memiliki karakteristik tunggal kesadaran atas sebuah objek. Ada enam kelompok kesadaran, yaitu:

- 1) Kesadaran Mata melihat bentuk
- 2) Kesadaran Telinga mendengar suara
- 3) Kesadaran Hidung mencium bau
- 4) Kesadaran Lidah mengecap cita rasa
- 5) Kesadaran Tubuh merasakan objek yang bisa diraba
- 6) Kesadaran Batin menyadari objek mental

Dalam sekejap mata, bermilyar-milyar kesadaran muncul dan lenyap sekilatnya, luar biasa cepat. Dikarenakan suksesi yang luar biasa cepatnya ini, maka muncul dan lenyapnya

kesadaran sangatlah sulit untuk dilihat dan karenanya kesadaran itu kelihatannya tidak terputus. Yang tampak seperti kontinuitas ini menyiratkan kesadaran yang seolah-olah berlangsung tidak terputus-putus, bukannya apa yang sebenarnya terjadi, yaitu: momen-momen batin yang terpisah dan susul menyusul sangat cepat, bekerja dalam suatu proses yang tetap dan berurutan yang memunculkan kesadaran.



Sebuah perumpamaan mungkin bisa memperjelas proses ini. Ketika kita sedang menonton televisi dan di saat yang sama memakan keripik dan mencium wangi keripiknya, tampaknya seolah-olah melihat, mengecap, mencium, dan mendengar, semuanya terjadi secara simultan. Kita tidak bisa membedakan bahwa kesadaran mata hanya melihat, kesadaran telinga hanya mendengar, kesadaran hidung hanya mencium, dan kesadaran lidah hanya mengecap. Kenyataannya, setiap kesadaran melakukan fungsinya masing-masing di waktu yang berbeda-beda tetapi dalam suksesi yang sangat cepat. Tanpa mengetahui apa yang sebenarnya terjadi, kita berpikir keliru bahwa “Aku” yang sama lah yang melihat, mengecap, mencium, dan mendengar secara simultan. Karena itu, Buddha mengibaratkan kesadaran sebagai tukang sulap, yang membuat bukan kenyataan menjadi seolah-olah kenyataan untuk menipu kita.

Lima kelompok kemelekatan ini – tubuh, perasaan, persepsi, formasi-formasi, dan kesadaran – membentuk “diri”, dan nafsu keinginan dan kemelekatan muncul bergantung pada mereka. Di mana ada kemelekatan, di sana ada penderitaan.

Bagaimana caranya kita berlatih untuk membebaskan diri kita terhadap kemelekatan terhadap tubuh dan batin ini, terhadap lima kelompok kemelekatan? Perhatian penuh dan Kebijaksanaan adalah kuncinya.

**Perhatian penuh** berhadap-hadapan dengan objek yang menjadi pusat perhatian dan tidak melupakannya. Perhatian penuh terbebas dari penilaian, bias atau kekeliruan, prasangka, dan kecenderungan. Sebaliknya, perhatian penuh sekedar mengamati, mengenali, membiarkan, dan menerima fenomena apa pun yang muncul di saat ini sebagaimana adanya, tanpa menambah dan mengurangnya.

Ada dua faktor di dalam perhatian penuh, yaitu: pengenalan dan penerimaan.

Contohnya, ketika kemarahan muncul di batin Anda, Anda mungkin mengenali atau mengetahui, “Ada kemarahan di batin saya”. Terimalah. Terimalah kemarahan sebagaimana adanya. Janganlah mencoba untuk mengenyahkan apa yang tidak menyenangkan dan melekat pada apa yang menyenangkan. Bereaksi seperti itu tidak akan membebaskan diri Anda dari penderitaan. Menerima kemarahan sebagaimana adanya akan memungkinkan kebijaksanaan untuk melihat ketidak-kekalan dari kemarahan.

**Kebijaksanaan** artinya melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, sesuai dengan kebenaran, sebagai ketidak-kekalan, sebagai penderitaan dan sebagai bukan diri.

Kebijaksanaan membutuhkan beberapa tindakan. Yang pertama, tidak mengidentifikasi dengan diri ketika fenomena apa pun muncul dari batin dan tubuh. Contohnya, suatu perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan tubuh – seharusnya tidak kita identifikasikan sebagai “*Aku*”, dengan berpikir “*Aku* tidak nyaman. Ini sakitku”. Sebaliknya, kita harus memisahkan pengidentifikasian perasaan ini dengan cara mencatat di dalam batin, “Perasaan tidak menyenangkan ini *bukanlah “Aku”, bukan “milikku”, bukan “diriku”*”.

Suatu perasaan tidak menyenangkan itu sendiri, adalah tidak tertahankan dan memunculkan rasa sakit. Jika seseorang tidak melepaskan pengidentifikasian dengan perasaan ini, maka batin akan segera mengidentifikasikannya sebagai “Aku”. Pengidentifikasian diri memperberat rasa sakitnya, dan sebagai akibatnya seseorang menjadi lebih menderita lagi. Penderitaan ini yang disebabkan rasa sakit fisik disebut *dukkha-dukkha*.

Sebaliknya, jika Anda mengidentifikasikan diri dengan perasaan-perasaan menyenangkan sebagai “Aku”, Anda juga menderita, tetapi kali ini Anda menderita karena nafsu keinginan! Ketika ada nafsu keinginan, baik batin maupun tubuh tersiksa. Ketika perasaan menyenangkan lenyap, sebagaimana seharusnya, Anda menderita lagi karena perubahan dan kehilangan perasaan menyenangkan itu. Ini adalah penderitaan yang dikarenakan perubahan – *viparinama-dukkha*. Jadi, untuk membebaskan diri seseorang dari berbagai macam penderitaan, janganlah mengidentifikasikan diri dengan fenomena apa pun juga yang muncul.

Langkah berikutnya dalam mengembangkan kebijaksanaan adalah *menyelidiki*.

**Penyelidikan atas hubungan sebab dan akibat** adalah sangat penting di dalam ajaran Buddha. Tindakan ini membentuk faktor mental kebijaksanaan.

Anda menyelidiki karakteristik dan fungsi perasaan, yaitu: karakteristiknya untuk merasakan dan fungsinya untuk mengalami aspek-aspek yang diinginkan dan yang tidak diinginkan atas objeknya. Contohnya, ketika seorang pria melihat seorang gadis yang menarik, maka bayangan gadis itu memiliki semua atribut yang menyenangkan yang membangkitkan perasaan menyenangkan di dalam diri pria itu. Orang itu hanya



merasakannya sebagai perasaan menyenangkan. Jika pria itu menyelidiki lebih jauh sebab dari perasaan menyenangkannya, maka dia akan menyadari bahwa hal itu disebabkan kontak mata yang menyenangkan. Kontak mata yang menyenangkan adalah sebabnya, sedangkan perasaan yang menyenangkan adalah akibatnya.

Ketika rasa manis coklat menyentuh dan merasuki sensitifitas lidah, maka perasaan-perasaan menyenangkan muncul. Hanya di saat kontak, perasaan-perasaan menyenangkan itu muncul. Tetapi ketika rasa yang sangat pahit menyentuh dan merasuki sensitifitas lidah, maka perasaan-perasaan tidak menyenangkan bisa muncul. Anda kemudian memahami: “Oh, perasaan hanyalah akibat dari sebuah sebab, yaitu kontak”. Setelah menyelidiki seperti ini – di mana kontak atas berbagai macam objek indera terhadap landasan-landasan indera yang terkaitnya, memunculkan berbagai macam perasaan – Anda akan menyadari bahwa perasaan yang berbeda muncul bergantung pada jenis kontakannya, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, dan Anda memastikannya sendiri bahwa: “Perasaan ini adalah akibat dari suatu sebab (kontak). Keseluruhan prosesnya hanyalah sekedar sebab dan akibat”.

Inilah sebabnya mengapa perasaan tidak didefinisikan sebagai “*Aku*”, “*milikku*”, atau “*diriku*”. Jika perasaan adalah “*Aku*”, maka kapan pun perasaan itu lenyap, seharusnya “*Aku*” juga lenyap. Akan tetapi, berdasarkan pengalaman Anda sendiri, Anda melihat bahwa walaupun berbagai macam perasaan telah lenyap, tetapi yang disebut “*Aku*” masih ada. Jadi, tidaklah tepat untuk berasumsi bahwa perasaan-perasaan adalah “*Aku*”. Alamiahnya fenomena bukan-diri terungkap melalui penyelidikan atas hubungan sebab dan akibat. Karena sebab – kontak – terus berubah-ubah, maka akibat – perasaan – terus

berubah-ubah juga. Apa pun juga yang terus berubah-ubah adalah tidak permanen.

Penjelasan ini membawa kita ke langkah berikutnya dalam proses mengembangkan kebijaksanaan, yaitu: *merenungkan ketidak-kekalan*.

Di dalam batin, Anda harus menandai setiap fenomena yang muncul sebagai ketidak-kekalan, dengan mencatat: “ketidak-kekalan.....ketidak-kekalan.....ketidak-kekalan....”

Kita mencatat ketidak-kekalan atas dasar empat alasan, yaitu:

- 1) Untuk membetulkan persepsi kita yang keliru tentang ketidak-kekalan, yang menghambat kemampuan kita untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya.
- 2) Untuk memadukan dan menyelaraskan batin dengan segala sesuatu sebagaimana adanya. Segala sesuatu di alam semesta ini terus menerus berubah-ubah. Dengan menyelaraskan batin kita dengan perubahan ini, maka kebenaran universal tentang perubahan akan bermanifestasi atau mewujudkan diri dengan sangat cepat.
- 3) Untuk memutus nafsu keinginan. Memikirkan enam objek inderawi, enam landasan inderawi, enam kontak, dan enam perasaan sebagai permanen dan kebahagiaan, akan memupuk nafsu keinginan. Dengan memupuk nafsu keinginan, seseorang tidak akan bisa berbebas dari penderitaan.
- 4) Untuk mengajar batin agar melepas. Berhubung kita tidak bisa melekat pada fenomena apa pun, maka para bijaksana mengatasinya dengan melepas kemelekatan

kita terhadapnya. Ketika kesadaran tidak melekat pada perasaan menyenangkan, misalnya, maka ketika perasaan menyenangkan ini lenyap, Anda tidak akan merasa sakit atau tertekan karena Anda sudah tahu bahwa hal ini tidak kekal. Anda mampu menyeimbangkan diri. *Keseimbangan batin ini adalah kebahagiaan jenis yang sangat bagus.*

Jika Anda bisa berlatih dengan cara seperti ini, maka Anda akan mendapatkan bahwa kebahagiaan Anda meningkat setahap demi setahap, hari demi hari, karena batin mengetahui Anda sekarang selaras dengan kebenaran tentang anicca, atau ketidak-kekalan. Dengan melihat dengan jelas, Anda mampu melepas kemelekatan terhadap lima kelompok kemelekatan. Buddha berkata, ***“Lima kelompok kemelekatan adalah Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan”***. Kebenaran ini harus sepenuhnya dipahami. Lima kelompok kemelekatan adalah sama dengan batin dan tubuh, dan kita melekatinya mereka dalam dua cara, yaitu: dengan menganut pandangan salah, dan nafsu keinginan. Dengan pandangan salah, kita mengidentifikasi kelima kelompok kemelekatan sebagai “Aku” dan sebagai “diriku”, sehingga memunculkan nafsu keinginan yang kuat dan memunculkan kemelekatan. Karena Buddha mengatakan, sebab dari penderitaan kita, atau Kebenaran Mulia Tentang Asal Mula Penderitaan, adalah nafsu keinginan. Jadi, agar dapat membebaskan diri kita dari penderitaan, kita harus melepas sebabnya, yaitu nafsu keinginan.

Semakin terbiasa Anda merenungkan setiap pengalaman sebagai “ketidak-kekalan.... ketidak-kekalan....”, maka seiring dengan matangnya kebijaksanaan, akan tiba waktunya Anda bisa melihat semua fenomena yang secara konstan muncul dan lenyap. Maka kemudian, muncul pengetahuan bahwa apa yang berubah secara konstan tidak bisa mendatangkan kebahagiaan;

ini hanyalah dukkha, tidak memuaskan. Buddha berkata, **“Apa pun juga yang anicca (tidak kekal) atau dukkha (penderitaan), tidak seharusnya dianggap sebagai atta (diri)”**; karena tidak ada entitas yang mengendalikan yang bisa ditemukan, ini adalah *anatta*, bukan diri.

Ketika konsentrasi, perhatian penuh, dan kebijaksanaan Anda menjadi makin matang, maka tidak peduli apa pun yang muncul di batin dan tubuh Anda, kebijaksanaan akan melihatnya hanya sebagai munculnya penderitaan, dan apa pun yang lenyap, hanyalah lenyapnya penderitaan. Kita mengingat apa yang dikatakan Buddha:

***“Semua formasi-formasi adalah sementara.  
Setelah muncul, mereka lenyap.  
Lenyapnya mereka adalah kebahagiaan.”***

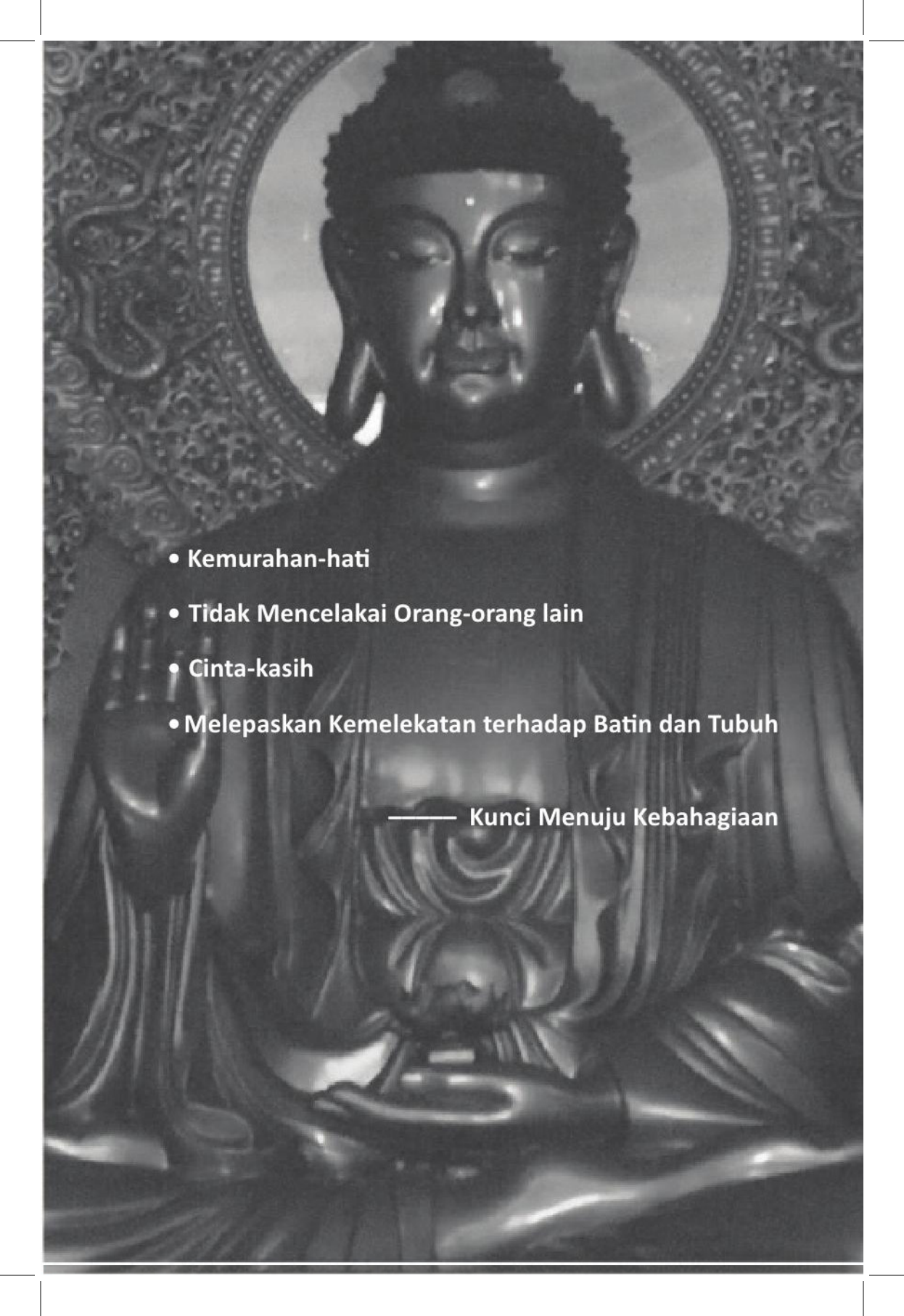
Setelah berulang kali melihat anicca, dukkha, dan anatta, batin menjadi tidak tertarik lagi pada lima kelompok kemelekatan. Karena tidak tertarik lagi, maka seseorang merasa tidak menyukainya lagi, dan rela untu melepas nafsu keinginan. Ketika batin tidak lagi melekat pada apa pun juga, maka ini disebut kebebasan hati. Tahap ini bisa dicapai jika seseorang menerapkan perhatian penuh dan kebijaksanaan di setiap saat. Kebebasan hati ini adalah kebahagiaan sejati yang bisa kita alami di dalam kehidupan kita sehari-hari.

Apa pun yang muncul di batin dan tubuh – rasa sakit, kebahagiaan, kesedihan, suka dan tidak suka – nyatanya, memberikan kita kesempatan untuk mengalami kebenaran dari ketidak-kekalan. Ambillah perhatian penuh dan kebijaksanaan sebagai perlindungan Anda, untuk membebaskan diri Anda sendiri dari segala macam keterikatan dan penderitaan. Inilah

kebahagiaan yang sejati.

*Dhamma yang dibagikan oleh Sayalay Susīlā di Ohio,  
USA, 2011.*



- 
- Kemurahan-hati
  - Tidak Mencilakai Orang-orang lain
  - Cinta-kasih
  - Melepaskan Kemelekatan terhadap Batin dan Tubuh

—— Kunci Menuju Kebahagiaan

# BAB 2

## **Meditasi Cinta- kasih**

Halaman: 37 - 70

Apakah Cinta-kasih itu? 1

Kekuatan Cinta-kasih 2

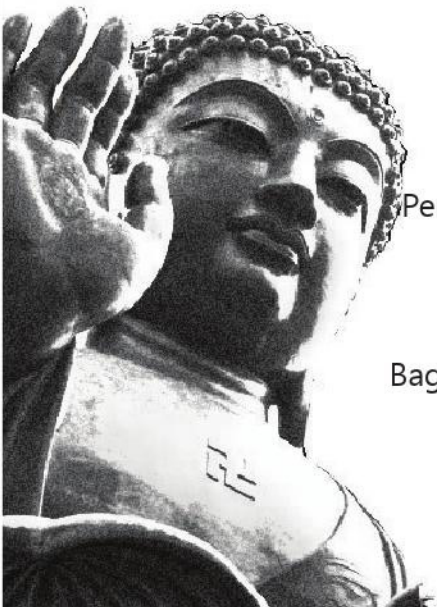
Musuh dari Cinta-kasih 3

Persyaratan-persyaratan Cinta-kasih 4

Metode-metode Cinta-kasih 5

Berkah-berkah dari Cinta-kasih 6

Bagaimana Munculnya *Mettā Sutta* ? 7



### 1) Apakah Cinta-kasih itu?

Di dalam bahasa Pali, cinta-kasih disebut *mettā* yang berarti kelembutan, seperti bulan purnama. *Mettā* juga berarti keramahan, tetapi biasanya kita berpikir bahwa *mettā* sebagai cinta yang tanpa syarat dan universal – cinta yang murni tanpa mengharapkan apa pun dari lawannya, cinta yang tidak membedakan antara makhluk hidup. *Mettā* adalah itikad baik, suatu cara untuk mengharapkan orang-orang agar sehat dan bahagia. Dengan berlatih meditasi *mettā*, kita mengembangkan harapan yang murni, selain untuk kebahagiaan kita sendiri, juga untuk kebahagiaan orang-orang lain. Ketika kita mengembangkan *mettā* terhadap semua makhluk dengan mengharapkan kesehatan yang baik dan kebahagiaan bagi mereka, kitalah yang pertama-tama menerima manfaat-manfaatnya, karena kita sendiri menjadi bahagia dan damai.

*Mettā* bisa dirasakan dan dihargai oleh siapapun dalam situasi apa pun juga, walaupun bagi kebanyakan orang, *mettā* lebih dirasakan berguna pada saat kita harus menghabiskan waktu bersama seseorang yang sedang marah. Jika kita hidup



dan bekerja dengan orang-orang yang bertemperamen buruk, seseorang yang dikuasai pikiran-pikiran kemarahan dan melakukan tindakan-tindakan yang kasar, maka hati kita terbakar ketakutan. Kita selalu khawatir dicekam ketegangan. Di saat-saat seperti itu, jika kita balik memancarkan *mettā* kepada orang yang marah itu, maka kita akan tahu dan memahami dengan jelas kualitas ketenangan dan kedamaian yang berlabuh tidak saja di kehidupan Anda sendiri, tetapi juga di kehidupan orang yang marah itu. Ketika kita memancarkan pikiran-pikiran *mettā*, ketegangan mereda dan kedamaian berkembang di dalam hati kita. Kita mulai memahami sepenuhnya nilai *mettā* yang sesungguhnya. Si penerima juga mengalami kedamaian batin, walaupun mereka tidak tahu mengapa bisa begitu! Kemarahan mereka mereda dan mereka akan lebih ramah. Ketika kita hidup atau bekerja di bawah naungan orang yang telah memiliki kualitas *mettā*, kita merasa tenang dan damai. *Mettā* adalah ungkapan cinta-kasih yang murni. Kita dengan tulus mengharapkan orang-orang “sehat dan bahagia, terbebas dari segala mara bahaya, penyakit, dan bencana; dan terbebas dari semua penderitaan batin dan penderitaan jasmani”. Kita memberikan harapan-harapan yang hangat, tanpa syarat dan setulusnya. Tidak pernah ada harapan apa pun yang tidak bermanfaat. Kebanyakan dari kita, mudah untuk mengharapkan sahabat-sahabat baik kita sehat dan bahagia, tetapi seringkali sangat sulit untuk mengharapkan kebahagiaan dan kesejahteraan yang sama, bagi orang-orang yang tidak kita sukai, atau terhadap musuh-musuh kita. Pendekatan cinta-kasih seperti ini, disebut cinta-kasih “yang ternoda”, karena perasaan suka dan tidak suka kita berlandaskan pada preferensi kita. Cinta-kasih semacam ini berakar di sikap yang berpusat ke diri sendiri. Jika “sahabat-sahabat baik” kita berubah menjahati kita, maka apa yang kita sebut “*mettā*” kita terhadap mereka menciut seperti sehelai bulu yang dilemparkan

ke api. *Mettā* yang sejati tidak membeda-bedakan antara makhluk-makhluk hidup. Cinta-kasih ini seperti cinta seorang ibu terhadap anak tunggalnya, dipancarkan ke seluruh dunia dan diulurkan ke seluruh makhluk hidup tiada taranya.

*Mettā* ibarat minyak yang menenangkan; mettā selalu teduh, menceriakan, dan dipenuhi suka-cita. Ketika kita bermeditasi cinta-kasih, maka hati kita merasakan teduh dan bahagia, tidak pernah terbakar ketakutan atau ketegangan. *Mettā* selalu memaafkan. Tidak peduli seberapa berat kesalahan yang telah dilakukan seseorang terhadap Anda, Anda akan selalu memaafkan mereka karena cinta-kasih Anda tanpa syarat. Cinta-kasih jenis ini tidak akan pernah berubah menjadi kekecewaan atau kebencian. Cinta-kasih ini hanya terkait dengan memberikan pertolongan, dan sepenuhnya terbebas dari dorongan batin yang destruktif. Anda bekerja demi manfaat orang-orang lain dan ketika orang-orang lain mendapatkan manfaat, Anda sendiri menjadi bahagia.

*Mettā* memiliki semangat menerima orang-orang lain sebagaimana adanya. Anda tidak memiliki hasrat untuk mengendalikan atau merubah seseorang. Berusaha untuk menggunakan kekuasaan untuk mengendalikan adalah tanda sikap yang berpusat ke diri sendiri, atau cinta-kasih yang ternoda. Anda sekedar membiarkan orang-orang menjadi diri mereka sendiri, dan mengharapkan mereka bahagia. Semangat mettā adalah terbebas dari segala keruwetan dan penilaian. Ini adalah penerimaan secara total.

Ketika kita mengembangkan dan memperkuat kualitas mettā di dalam hati dan batin kita, dengan mengharapkan semua makhluk memperoleh kesehatan dan kebahagiaan, maka tidak akan ada lagi hasrat untuk melukai makhluk-makhluk hidup

yang lainnya. Inilah yang disebut *mano-kamma mettā* atau *mettā* di dalam tindakan-tindakan mental. Berhubung ucapan dan tindakan mengikuti perintah batin, maka ketika batin kita dipenuhi dengan *mettā*, kita tidak akan mengutarakan kata-kata apa pun yang kasar atau menyakitkan dengan tujuan untuk mencelakai atau menyebabkan penderitaan pada makhluk-makhluk hidup lainnya. Sebaliknya, kita berbicara dengan cinta-kasih dan yang bermanfaat terhadap semua makhluk hidup. Ini disebut *vaci-kamma mettā* atau *mettā* dalam tindakan-tindakan verbal. Dengan cara yang sama, tindakan-tindakan tubuh kita juga akan menjadi welas asih dengan mengulurkan pertolongan, bukan dengan membahayakan makhluk-makhluk hidup lainnya. Ini dikenal sebagai *kaya-kamma mettā* atau *mettā* dalam tindakan-tindakan tubuh. Jadi, memiliki *mettā* terhadap orang-orang lain secara mental atau dengan kata lain, tidak memiliki bahkan satu pun pikiran buruk untuk mencelakai orang-orang, maka kita telah memenuhi latihan moralitas. Ketika kita berlatih dengan cara ini, maka makhluk-makhluk hidup lainnya tidak mengalami penderitaan yang disebabkan oleh kita. Mereka merasa aman bersama kita. Jadi *mettā* adalah sebab terdekat dari moralitas, yang merupakan aspek yang aktif, sementara kesempurnaan moralitas adalah akibatnya, yang merupakan aspek yang pasif.

Hati yang tanpa *mettā* seringkali menuntun ke pikiran-pikiran yang melenceng untuk mencelakai orang-orang lain, baik melalui pembunuhan, mencuri, penganiayaan atau pelecehan seksual, atau penipuan. Dunia akan jatuh ke kekacauan, tanpa *mettā*.

## 2) Kekuatan Cinta-kasih

Cinta-kasih adalah pikiran positif yang bisa mendatangkan akibat positif pada seseorang, juga pada si penerima *mettā*.

Banyak eksperimen-eksperimen ilmu pasti di negara-negara barat yang telah membuktikan kemampuan cinta-kasih dan pikiran-pikiran yang positif.

Satu studi sains otak semacam itu menunjukkan dengan cukup jelas bahwa suatu keadaan mental yang baik mendatangkan perubahan positif di otak. Kapan pun seseorang memiliki pikiran baik seperti welas asih, kesabaran, atau kebijaksanaan, pikiran itu bisa merubah sistem saraf di otak dan memberikan energi positif ke otak Anda. Ini akan memastikan kesehatan mental Anda. Beberapa studi psikologis baru-baru ini, menemukan bahwa meditasi cinta-kasih berimbas pada kesehatan dan kesejahteraan. Suatu studi yang dilakukan oleh Universitas Stanford menunjukkan bahwa suatu latihan meditasi yang pendek, selama 7 menit, bisa meningkatkan keterkaitan sosial. Meditasi cinta-kasih juga telah menunjukkan bisa mengurangi rasa sakit dan kemarahan pada orang-orang yang memiliki sakit pinggang yang kronis. Periset Barbara Fredrickson di Universitas North Carolina di Chapel Hill menemukan bahwa meditasi cinta-kasih bisa membantu mendorong emosi-emosi positif dan kesejahteraan dalam kehidupan, menumbuhkan kemampuan-kemampuan personal yang datang dari pengalaman emosi positif.

Richard J. Davidson, psikolog-saraf di Universitas Wisconsin, melakukan studi EEG pada orang-orang yang berlatih meditasi *mettā*, dengan minimum 10.000 jam latihan. Studinya menunjukkan perbedaan-perbedaan yang mencolok di magnitude gelombang gamma, juga dalam sinkronisasi gamma, terutama selama sesi-sesi meditasi dan segera setelah sesi-sesi meditasi itu. Selama keadaan-keadaan yang mendasar, di mana subyek tidak melakukan meditasi *mettā*, ada pola gelombang-otak yang khas, yang membedakan para praktisi *mettā*, umat



awam dan para *bhikkhu*, dengan orang-orang yang pada dasarnya tidak berlatih meditasi cinta-kasih dengan ekstensif. Studi ini juga menunjukkan bahwa selama meditasi ada peningkatan aktifitas area otak seperti *tempororietal junction*, *insula* dan *amygdala*, dan peningkatan kemampuan si subyek untuk melihat hal-hal dari sudut pandang yang berbeda. Studi-studi ini menunjukkan bahwa amygdala di-modulasi selama meditasi cinta-kasih. Meditasi cinta-kasih juga menunjukkan bisa menurunkan reaksi peserta terhadap radang dan tekanan, yang terkait dengan “depresi berat, sakit jantung, dan diabetes”, sebagai respon atas tekanan-tekanan. Perubahan ini bergantung pada banyaknya waktu yang digunakan untuk berlatih, di mana para praktisi yang menghabiskan waktu lebih banyak bermeditasi memiliki perubahan-perubahan yang lebih signifikan di otak mereka.

Cinta-kasih adalah seperti balsem penyembuh. Cinta-kasih bisa menyembuhkan tubuh dan batin Anda dan juga berimbas pada kebahagiaan orang lain. Ketika kita memancarkan cinta-kasih ke orang tertentu, maka orang itu akan merespon dengan baik terhadap pikiran-pikiran cinta-kasih kita. Dengan cara ini, kita secara tidak langsung telah menolong mendukung dan meningkatkan kesehatan mental orang itu, dan juga kesehatan fisik mereka.

Pikiran cinta-kasih menghasilkan getaran mental yang baik, dan getaran-getaran itu bisa menjalar sampai jauh. Sekarang-sekarang ini, kita telah mendapatkan bukti yang bagus tentang penyembuhan jarak jauh melalui Qi. Contohnya, ahli qi gong di Amerika bisa menyembuhkan seorang pasien yang sangat jauh dan melampaui batas-batas negara. Penyembuhan jarak jauh ini adalah akibat-akibat dari energi penyembuhan yang bisa bergerak sampai jauh. Energi mental yang muncul melalui meditasi cinta-kasih juga bisa bergerak sampai jauh dan mencapai

objek-objek, tidak peduli di mana pun orang itu berada.

Di dalam ajaran-ajaran *Abhidhamma*, dikatakan bahwa suatu keadaan batin apa pun, bisa menghasilkan empat unsur di tubuh. Di antara empat unsur tanah, air, api, dan angin, unsur api-lah yang bisa menghasilkan lagi generasi empat unsur lainnya. Empat unsur bersama dengan warna, bau-bauan, cita-rasa, dan intisari nutrisi, muncul di dalam satu kelompok yang disebut kalapa, atau partikel-partikel. Jadi, unsur api yang merupakan hasil batin cinta-kasih, memiliki potensi untuk menghasilkan lagi satu generasi kalapa di dalam ataupun di luar tubuh. Semua ini dimanifestasikan sebagai getaran-getaran atau energi yang baik yang memancar dari dalam diri kita yang memiliki efek positif terhadap diri kita sendiri dan terhadap orang-orang lainnya. Seberapa jauh unsur api bisa menghasilkan dan mereproduksi generasi lainnya di luar tubuh, tergantung pada kekuatan pikiran seseorang. Jika cinta-kasih orang itu sangat kuat, maka tenaga atau kekuatan pikirannya juga sangat kuat dan bisa mendatangkan akibat-akibat positif pada orang lain.

Devadatta mencoba untuk membunuh Buddha dengan cara mendapatkan seekor gajah liar, Nalagiri, membuat gajah itu mabuk dan mengirimkannya ke arah Buddha ketika Buddha beserta rombongan muridnya sedang ber-pindapatta. Ananda, dikarenakan cinta-kasihnya pada Buddha, segera maju menghadang gajah itu untuk melindungi Buddha, tetapi Buddha mengatakan kepada Ananda untuk tidak perlu khawatir karena tidak mungkin dirinya dilukai. Sebaliknya, Buddha memancarkan cinta-kasih ke arah gajah liar itu, dan ketika Nalagiri semakin mendekat, kegilaannya menjadi sembuh. Dan, bukannya mencelakai Buddha, Nalagiri malah berlutut seolah-olah bersujud pada Buddha.

Di sini, saya ingin menceritakan pengalaman pribadi saya sendiri. Di suatu kesempatan, sewaktu tinggal di hutan, saya terbangun di tengah malam, digigiti banyak sekali semut hitam. Ketika saya bangun, semut-semut itu merayapi seluruh tubuh saya. Walaupun mereka kecil sekali, tetapi gigitan semut-semut itu sangat menyakitkan. Walaupun sifat alamiah mereka untuk menggigit, tetapi bukan sifat alamiah saya untuk membalas dendam, walaupun bahkan mereka telah menyerang saya. Jadi, saya berusaha untuk mengangkat semut-semut itu dari tubuh saya dengan lembut tanpa melukai mereka. Akan tetapi, semakin saya berusaha, semakin mereka bertahan tampaknya. Kulit tubuh saya mulai meradang, dan, karena tidak tahu apa yang harus saya lakukan untuk mengatasinya, maka saya memutuskan bahwa cara yang terbaik untuk menghadapi mereka adalah dengan memancarkan cinta-kasih terhadap mereka. Jadi, saya duduk bermeditasi, melupakan rasa sakit yang diakibatkan oleh gigitan semut-semut hitam itu, dan sebaliknya saya memunculkan cinta-kasih terhadap mereka. Dengan gembira, saya berulang-ulang mengharapkan mereka sehat dan bahagia, dengan batin terserap dalam pikiran itikad baik bagi mereka.

Dan yang mencengangkan saya, tidak lama kemudian, kebanyakan semut-semut itu telah berhenti menggigiti saya. Terbukti, pikiran-pikiran cinta-kasih saya memiliki efek yang menyejukkan terhadap perilaku agresif mereka pada umumnya. Satu atau beberapa semut, yang mungkin saja penerima yang lambat, masih terus menggigiti saya. Namun demikian, karena batin saya terserap dalam cinta-kasih pada mereka, saya hanya merasakan gigitan mereka, tetapi tidak merasakan rasa sakitnya lagi. Akhirnya, semut-semut itu berhenti menggigiti saya sama sekali. Itikad baik saya terhadap mereka telah mentransformasikan sifat agresif mereka menjadi keramahan. Setelah insiden ini, semut-semut itu menjadi sahabat saya.



Mereka terus berkeliaran di kamar, tetapi tidak pernah lagi ke tubuh saya. Kami berbagi ruangan dengan harmonis. Saya berterima-kasih kepada mereka karena telah mengungkapkan kepada saya, kekuatan *mettā*.

Pengalaman indah ini sangat membekas di hati saya: ketika saya tidak berkuat dengan penderitaan saya sendiri, dan sebaliknya memenuhi diri saya dengan cinta-kasih pada makhluk-makhluk lainnya, terutama terhadap mereka yang telah mencelakai saya, maka rasa sakit fisik menjadi tidak terasa. Sebelum saya memutuskan untuk memancarkan *mettā*, pada semua semut-semut hitam yang kecil itu, batin saya sedikit terganggu dengan rasa sakit yang diakibatkan oleh gigitan mereka. Sepanjang proses memancarkan *mettā*, rasa sakit menjadi jauh lebih tertanggungkan, bahkan sampai ke tahap di mana rasa sakit itu tidak terasa lagi! Jadi, menanggung rasa sakit yang ditimpakan oleh orang-orang lain kepada kita tanpa sedikit pun rasa marah, itu bukanlah magis! Pengalaman ini juga menunjukkan bahwa *pikiran mettā memiliki kekuatan penyembuhan*. Pikiran *mettā* ini menyembuhkan kedua belah pihak. Dipersenjatai dengan *mettā* terhadap orang-orang lain, dan melupakan pikiran diri sendiri dicelakai oleh orang lain, maka batin menjadi tenang, tidak terganggu, dan berani. Sungguh mengagumkan betapa batin bisa menjadi tanpa rasa takut sama sekali ketika seseorang melupakan “diri”nya. Ini bukanlah misteri, kalau tidak, bagaimana *Bodhisatta* (calon Buddha) bisa menanggung rasa sakit dimutilasi di sepanjang perjalanan *samsāra*-nya yang panjang sampai ke Kebuddhaan, dan masih tetap bisa memancarkan cinta-kasih terhadap penyiksanya. Kekuatan batin yang tidak egois adalah tiada habisnya. Dan, itu semua ada di dalam diri kita semua. Ini hanya masalah merubah batin kita untuk membuat kekuatan ini milik kita.



Dengan *mettā* terpatry di dalam hati kita, kita bisa dengan mudah mentransformasikan batin kita ketika menghadapi kesulitan dalam kehidupan. Ketika ada kehilangan, baik harta seseorang ataupun orang-orang yang dicintai, reaksi kebiasaan kita yang tidak terlatih membentuk karakter kita. Jika kebiasaan kita bereaksi terhadap penderitaan kita dengan menyalahi orang-orang lain, maka api delusi dan kebencian akan terus menyebar dan membakar kedua belah pihak, sampai ke titik di mana hal itu menjadi obsesif dan sulit untuk dikoreksi. Orang bijaksana melihat bahwa penderitaan dan kebahagiaan tidak datang dari luar, tetapi dari dalam batin— batin cinta-kasih – yang tidak menganggap apa pun sebagai miliknya.


Umat-umat Buddha Asia tahu kekuatan *mettā*, jadi mereka sering meminta berkat dari para *bhikkhu* yang bajik, sehingga membuat para bhikkhu sibuk! Mengetahui kekuatan pikiran-pikiran positif di dalam diri seseorang, juga di dalam diri orang-orang lain, maka emosi-emosi seseorang menjadi lebih bisa diatasi. Akan tetapi, banyak orang kurang percaya diri, jadi mengurangi atau mengikis kekuatan penyembuhan. Menghasilkan cinta-kasih tanpa keyakinan akan kekuatan cinta-kasih itu sendiri, membuat cinta-kasih “ompong” atau tanpa kekuatan. Di dalam meditasi *mettā*, keyakinan yang tinggi sangatlah penting.

### 3) Musuh dari Cinta-Kasih

Buddha mendorong kita untuk mengembangkan cinta-kasih agar kita bisa menyingkirkan musuh di dalam batin kita, kebencian. Kebencian merampok kebahagiaan kita. Namun demikian, kebencian bukanlah musuh tunggal dari meditasi cinta-kasih. Cinta-kasih memiliki dua musuh, yaitu: musuh yang

dekat dan musuh yang jauh.

Musuh yang dekat dari cinta-kasih adalah kecintaan atau kemelekatan. Kemelekatan ini, bisa tersamar sebagai *mettā*, adalah musuh yang dekat karena kemelekatan bisa dengan mudah merayap masuk ke dalam hati cinta-kasih tanpa kita sadari. Hati tiba-tiba dipenuhi hasrat dan terbakar kecintaan atau nafsu. Kecintaan adalah aktor yang bagus, kecintaan ini menyamarkan dirinya sehingga kita mungkin berpikir itu adalah *mettā*. Dari kecintaan datanglah ketakutan dan kesedihan, tetapi *mettā* tidak begitu. Jika kemelekatan dan kecintaan muncul, maka batin menjadi menguasai dan mengembangkan kepemilikan, sehingga tidak sama lagi dengan semangat *mettā*.



Ketika memancarkan cinta-kasih, dari waktu ke waktu kita harus memeriksa batin kita dan bertanya: Apakah *mettā* kita terkait dengan kemelekatan atau tidak? Apakah *mettā* kita tanpa syarat atau tidak? Berhubung kemelekatan mudah merayap masuk, maka ketika mempraktekan subyek meditasi ini, kita tidak terlebih dulu mengirimkan cinta-kasih kepada orang-orang terkasih kita seperti misalnya pasangan kita atau putra dan putri tercinta. Memancarkan *mettā* langsung kepada orang-orang yang tersayang, bisa menyebabkan kemelekatan merayap masuk ke dalam hati seseorang tanpa disadarinya. Di dalam Kitab Komentar bahasa Pāli, ada sebuah kisah tentang seorang pria yang ketika pertama kali mempraktekkan meditasi ini yang diajarkan oleh seorang bhikkhu senior, pertama-tama memancarkan *mettā* kepada istrinya terlebih dulu; ketika dia selesai bermeditasi, maka muncul nafsu di dalam dirinya, sehingga akhirnya dia malah ingin bercinta dengan istrinya!

Musuh yang jauh dari *mettā* adalah dosa atau itikad-buruk. Ketika batin terobsesi oleh kebencian, maka seseorang akan

merasa sulit untuk memancarkan cinta-kasih kepada siapapun, bahkan kepada dirinya sendiri. *Mettā* adalah tenang, damai, lembut, dan penuh maaf. Sebaliknya, dosa atau kemarahan dan itikad-buruk, adalah membakar, kasar, bersifat konfrontasi, dan tanpa maaf. Di dalamnya ada hasrat untuk menghancurkan. Kapan pun ada kebencian di dalam batin, maka *mettā* lenyap, tidak eksis. Kebencian adalah kebalikan dari cinta-kasih. Orang-orang yang memiliki temperamen cepat marah, akan sulit untuk memancarkan cinta-kasih kepada siapapun. Justru karena alasan inilah, maka Buddha menyarankan berlatih meditasi cinta-kasih sebagai obatnya. Untuk melaksanakan latihan ini, orang-orang itu harus berlatih sampai mahir.

#### **4) Persyaratan-persyaratan Cinta-Kasih**

Seperti yang disebutkan di dalam *Mettā Sutta*, untuk mengembangkan *mettā*, seseorang harus dibekali dengan kualitas-kualitas baik lurus, sangat lurus, mudah dinasehati, lembut, mudah dibentuk, dan puas-diri, dan orang itu tidak boleh sombong ataupun tidak sopan. Bagi orang-orang yang dibekali dengan semua kualitas-kualitas bagus ini, berlatih *mettā* menjadi mudah untuk dilakukan.

#### **5) Metode-metode Cinta-kasih**

Ada dua cara untuk melatih cinta-kasih, yaitu:

**I. Mengembangkan *mettā* tanpa *jhāna***

**II. Mengembangkan *mettā* untuk pencapaian *jhāna***

## **I. Mengembangkan *Mettā* tanpa *Jhāna***

Jika seseorang berniat untuk mengembangkan cinta-kasih tanpa *jhāna*, maka dia bisa memikirkan semua makhluk bersama-sama sebagai “semua makhluk” dan mengharapkan “Semoga semua makhluk sehat dan bahagia”, berulang-ulang. Pikiran baik ini bisa dilakukan kapan saja, baik sedang berjalan atau sedang bekerja. “Semua makhluk” sudah mencakup umat manusia, makhluk-makhluk surgawi, hantu-hantu kelaparan, binatang-binatang, burung-burung, ikan, makhluk-makhluk di alam neraka. Untuk benar-benar memiliki *mettā* terhadap semua makhluk, kita harus camkan di dalam batin bahwa di sepanjang siklus kelahiran kembali yang tidak kelihatan awalnya ini, kita semua pernah terhubung satu dengan lainnya. Tidaklah mungkin untuk menemukan seseorang yang belum pernah menjadi saudara kita, apa pun suku, kasta, warna, jenis kelamin, orientasi seksual, atau bahkan spesies-spesies di luar makhluk manusia. Kita sendiri pernah menjadi salah satu dari makhluk-makhluk itu, dan akan menjadi salah satu dari makhluk-makhluk itu di masa yang akan datang, jika *kamma-kamma* produktifnya belum habis. Dikarenakan kebingungan yang melanda batin kita di antara kelahiran-kelahiran kembali, maka kita menjadi pelupa akan situasi kita. Daya pandang kita yang terbatas (karena kurangnya konsentrasi dan perenungan) menghalangi kita untuk melihat, dan bahkan menghalangi kita untuk menerima adanya siklus kelahiran-kelahiran kembali, yang telah diungkapkan oleh orang-orang yang mempunyai pengetahuan maha-tahu atau kebijaksanaan (atau sekedar melalui *hypnotherapy*).

Berdasarkan pemahaman bahwa kita semua terkait satu dengan lainnya, maka kita membiarkan cinta-kasih mengalir dari dalam hati. “Semoga saya sehat dan bahagia. Semoga semua makhluk yang pernah menjadi sanak saudaraku sebelumnya,



juga sehat dan bahagia”. Seberapa banyak harapan Anda untuk menjadi bahagia, sebanyak itu pula seharusnya harapan Anda bagi semua makhluk”.

Para pemula pada awalya mungkin mengalami kesulitan, karena konsentrasi mereka masih sangat lemah dan kurang mahir. Karena itu, penting sekali untuk menjaga agar ungkapan harapannya pendek saja. Seiring dengan bertambahnya pengalaman, meditator boleh menambahkan kalimat-kalimat berikut ini:

- 1) *Sabbe satta averā hontu* – “Semoga semua makhluk terbebas dari semua permusuhan dan mara-bahaya”.
- 2) *Abhyāpajjhā hontu* – “Semoga semua makhluk terbebas dari semua penderitaan batin”.
- 3) *Anīgha hontu* – “Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan fisik”.
- 4) *Sukhi-attanam pariharantu* – “Semoga semua makhluk bisa memelihara kebahagiaan mereka sendiri”.

Ketika kita di dalam batin atau secara verbal mengucapkan “semua makhluk”, kita harus mengarahkan batin kita ke semua makhluk. Tidak perlu citra makhluk-makhluk itu muncul di dalam batin kita; ini hanyalah mengenai batin kita yang diarahkan ke semua makhluk. Jika kita berusaha memunculkan gambaran atau citra makhluk-makhluk di dalam batin, maka batin akan menjadi lelah. Di masa-masa awalnya, ketika konsentrasi masih lemah, kita akan mendapatkan bahwa mettā malah lenyap sama sekali jika kita berpikir terlalu keras atas sebuah citra atau gambaran batin. Ketika mengucapkan, “Semoga semua makhluk sehat dan bahagia”, kita harus memastikan bahwa harapan kita akan

kesehatan yang baik, kebahagiaan, dan kedamaian bagi mereka, adalah murni dan kuat. Kita menumbuhkan cinta-kasih yang sama bagi orang-orang lain seperti cinta-kasih bagi diri kita sendiri. Seseorang yang berlatih mettā harus memperlakukan semua makhluk dengan cara yang sama seperti seorang ibu merawat anak tunggalnya.

“Semoga semua makhluk bahagia dan damai” menyiratkan bahwa kita mengharapkan semua makhluk hidup terbebas dari penderitaan batin seperti kekhawatiran, kesedihan, kemarahan, depresi, ketegangan, keinginan, dsb. Kita harus mengulang-ulang ungkapan-ungkapan itu lagi dan lagi. Perhatikanlah agar pengucaran ungkapan itu tidak menjadi monoton. Rasakan cinta-kasih memancar dari dalam hati Anda ketika menguncarkan ungkapan-ungkapan itu. Jika batin menjadi lelah setelah menguncarkan ungkapan itu berulang-ulang, hentikan kata-kata itu dan biarkan batin merasakan cinta-kasih. Jika rasa kantuk merayapi batin atau batin dipenuhi rasa khawatir, ketegangan, atau kegelisahan, maka kita harus meningkatkan usaha kita dengan cara menguncarkan ungkapan itu dengan lantang; maka mettā akan bisa menguasai keadaan-keadaan mental yang buruk, dan latihan kita akan maju pesat dengan baik.

## **II. Mengembangkan *Mettā* untuk pencapaian *Jhāna***

Agar bisa mencapai jhāna (konsentrasi yang mendalam) melalui meditasi cinta-kasih, maka seseorang harus berlatih secara sistematis. Bagaimanakah cara melakukannya?

Pertama-tama, pancarkan cinta-kasih ke diri Anda sendiri selama 20 sampai 30 menit. Walaupun memancarkan cinta-kasih kepada diri sendiri tidak akan berakibat pencapaian jhāna, tetapi mengapa kita harus memulainya ke diri sendiri

dulu? Ini karena seseorang harus merasa bahagia dulu, baru kemudian kita bisa memiliki cinta-kasih yang murni terhadap orang-orang lain. Bayangkan seseorang yang muram; bisakah dia memiliki cinta-kasih yang murni di hatinya? Dia tidak akan bisa bahkan mencintai dirinya sendiri! Seseorang yang bahagia berpikir positif dan hanya melihat sisi yang baik dari orang-orang lain. Karena itu, penting sekali untuk memancarkan *mettā* ke diri kita sendiri dulu sampai batin menjadi sangat bahagia dan tenang; hanya pada saat itulah baru kita bisa memahami betapa berharganya kebahagiaan itu bagi diri kita sendiri. Kita mulai dengan memindai atau memeriksa tubuh dengan cinta-kasih dari kepala sampai ke ujung jari kaki. Ciptakan cinta-kasih bagi seluruh bagian tubuh Anda dengan kata-kata “semoga tubuh ini sehat dan baik”. Lakukanlah perlahan-lahan dan nikmatilah. Buatlah hati Anda selembut mungkin, hanya dengan begitu barulah cinta-kasih bisa mengalir.

Ketika Anda telah melakukan hal ini beberapa kali, maka kemudian alihkan perhatian Anda dengan lembut ke area hati Anda, dan di dalam batin berharap, “Semoga hati ini tenang dan penuh cinta-kasih”. Bayangkan diri Anda berbaring di dalam pelukan seorang ibu yang penuh kasih-sayang; hati dipenuhi kepuasan, terbebas dari segala kekhawatiran dan ketegangan. Perlahan-lahan Anda merasakan hati Anda berdiam di keadaan yang tenang dan terpuaskan.

Namun demikian, jika kita adalah satu-satunya orang yang bahagia di dunia ini, sementara yang lainnya tidak bahagia, maka kita tidak akan bisa benar-benar bahagia. Agar kita bisa bahagia, semua orang harus bahagia juga. Karena itu, kita harus mengulurkan cinta-kasih kita kepada orang-orang lain, mengharapkan mereka bahagia sama seperti kita. Untuk membuat *mettā* lebih mudah muncul di dalam hati, *kita pertama-tama*

harus memikirkan seseorang yang berjenis kelamin sama dengan dirinya yang dihormatinya, yang masih hidup, dan mengulurkan cinta-kasihnya kepada orang itu. Orang itu bisa saja guru kita atau seorang sahabat yang menyenangkan, tetapi tidak terlalu akrab. Kebajikannya seharusnya menghasilkan kepercayaan diri Anda. Memunculkan semua kebajikannya ke dalam batin, dari lubuk hati yang terdalam, kita berharap, “Semoga dia sehat, bahagia, dan damai”. Anda juga bisa mengingat semua kebajikan-kebajikan yang telah dilakukannya. Memiliki rasa syukur atau rasa terima kasih akan melembutkan hati dan memudahkan untuk merasakan cinta-kasih terhadapnya.

Secara tradisi, kita menggunakan empat ungkapan-ungkapan ketika melatih *mettā*, sebagai berikut:

- 1) *Averā hontu* – “Semoga anda terbebas dari semua permusuhan dan mara-bahaya”
- 2) *Abyāpajjhā hontu* – “Semoga anda terbebas dari semua penderitaan batin”
- 3) *Anīgha hontu* – “Semoga anda terbebas dari penderitaan fisik”
- 4) *Sukhi-attanam pariharantu* – “Semoga anda bisa memelihara kebahagiaan anda sendiri”.

Bagi para pemula, memilih salah satu dari ungkapan itu sudah cukup. Atau, jika Anda suka, Anda bisa memilih ungkapan mana pun yang Anda rasa paling sesuai bagi orang yang dihormati. Contohnya, “Semoga Anda bahagia dan damai”. Jadi, pikirkanlah seseorang yang dihormati, dan pancarkan cinta-kasih kepada dirinya dengan terus menerus menguncarkan ungkapan itu sampai seratus atau seribu kali. Akan tetapi, jika kata-kata itu diucapkan tanpa cinta-kasih yang murni, maka itu tidak ada



gunanya. Sementara mengharapkan, “Semoga Anda sehat dan bahagia”, kita melakukannya dengan lembut, dan penuh cinta-kasih. Awalnya, wajahnya mungkin tidak terlalu jelas di di batin, tetapi sementara Anda terus membiarkan cinta-kasih mengalir keluar dari dalam hati, dan semakin maju konsentrasi Anda, maka wajah orang yang Anda hormati itu menjadi jelas dan jelas terlihat bahwa dia sedang tersenyum. Senyuman itu meningkatkan kebahagiaan Anda. Sebagai akibat dari kebahagiaan ini, konsentrasi Anda semakin dalam. Batin cinta-kasih menjadi tenang dengan objeknya. Ketika batin bahagia dan konsentasi semakin terpusat, maka cahaya akan muncul; baik objek maupun batin akan menjadi terang karena konsentrasi. *Mettā* yang dikembangkan terhadap orang ini secara terus menerus selama satu atau dua jam tanpa jeda akan mencapai konsentrasi *jhāna*.

Dengan demikian, meditasi cinta-kasih juga akan menghasilkan cahaya. Seseorang menjadi lebih damai, dan batin menjadi terserap dengan cinta-kasih terhadap objeknya. Inilah cara untuk mencapai *jhāna* melalui meditasi cinta-kasih. Meditasi *mettā* menuntun ke pencapaian *jhāna* ketiga, tetapi tidak sampai ke *jhāna* keempat. Mengapa demikian? Karena *jhāna* keempat hanya memiliki dua faktor *jhāna*, yaitu: keseimbangan batin/kenetralan mental (*upekkhā*) dan batin-yang-terpusat (*ekaggatā*). *Jhāna* ini telah melampaui *sukha* atau kebahagiaan, dan meditasi cinta-kasih terkait erat dengan kebahagiaan. Kebahagiaan ada akhirnya. Karena itu, seseorang tidak bisa mencapai *jhāna* keempat melalui meditasi cinta-kasih, karena *jhāna* ini hanya memiliki keseimbangan batin/ kenetralan mental dan batin-yang-terpusat tetapi tidak ada *sukha*.

Setelah sukses mencapai *jhāna* dengan memancarkan cinta-kasih ke orang yang dihormati, maka meditator beralih ke orang yang dihormati lainnya atau teman karib, untuk membuat *mettā* lebih kuat. Kemudian, seseorang beralih lagi ke orang kategori yang kedua, yaitu: orang yang netral, orang yang bukan Anda sukai juga yang bukan tidak Anda sukai. Dengan mempertahankan citra dirinya di dalam batin, kita mengirimkan pikiran-pikiran cinta-kasih ke orang ini, “Semoga dia sehat dan bahagia”. Atau kita bisa menyebut namanya, “Semoga Jane/Jack sehat dan bahagia”, sampai batin kita menjadi tenang, damai, dan bahagia. Citra ini akan terus ada, dan cinta-kasih mengalir serta merangkul orang yang netral. Meditator melanjutkan terus seperti ini selama satu atau dua jam, sampai seseorang mencapai *jhāna* pertama.

Orang kategori yang terakhir di dalam meditasi cinta-kasih adalah seorang musuh. Musuh bukan saja berarti seseorang yang tidak kita sukai; tetapi musuh itu mungkin juga seseorang yang tidak menyukai kita. Mengirimkan cinta-kasih ke orang seperti ini adalah tantangan. Mengirimkan cinta-kasih ke diri sendiri, ke orang yang dihormati atau disayangi, atau bahkan ke orang yang netral, masih termasuk mudah, tetapi mengirimkan cinta-kasih ke seorang musuh sungguh tantangan yang berat. Itulah sebabnya kita melakukannya yang terakhir, setelah mengembangkan ketrampilan dalam latihan ini. Salah satu murid saya melaporkan bahwa ketika dia mengirimkan cinta-kasih ke seorang musuh: “saya malah berakhir dengan kemarahan, dan rasanya saya ingin menonjoknya!” Murid yang lainnya melaporkan: “Saya begitu khawatir musuh saya malah benar-benar menjadi sehat dan bahagia”. Sungguh, ini bukan tugas yang mudah, bukan?

Untuk menghindari agar meditasi Anda tidak berakhir

menjadi kemarahan, sarana-sarana yang terlatih diperlukan. Pertama-tama, seseorang tidak boleh memilih seorang musuh yang paling dibenci. Pilihlah musuh yang dibenci dengan kadar kebencian paling rendah, karena cinta-kasih seseorang masih berkondisi atau bersyarat, bukan tanpa-syarat. Tidak perlu menantang diri Anda untuk menjajal kemampuan Anda, dengan mengirimkan mettā pada orang yang paling Anda benci sebagai awal percobaan Anda; cukup pilih musuh yang kadar kebencian Anda terhadapnya paling rendah. Ini akan memberitahu Anda seberapa kuat Anda yang bisa mengembangkan mental Anda.

Jika kita gagal, kita harus belajar untuk memaafkan orang-orang lain dulu. Pemberian maaf adalah seni kewelas-asihan melalui tanpa-penilaian atau tanpa menghakimi dan penerimaan diri sendiri dan orang-orang lainnya.

Di dalam siklus panjang kelahiran-kembali dan kematian, seringkali kita melakukan kesalahan kepada orang-orang lainnya, kadang-kadang orang-orang lain yang melakukan kesalahan kepada kita. Haruskah kita mendendam sepanjang hidup dan membuat diri kita tidak bahagia? Memaafkan orang-orang lain, sesungguhnya adalah berbaik hati kepada diri kita sendiri.

Jika kita sukses mengirimkan mettā ke orang yang kita benci dengan kadar terendah, maka kita kemudian beralih ke musuh lain yang lebih kita benci. Jika meditasi ini tidak berhasil, maka kembalilah ke orang yang dihormati sampai pikiran menjadi bahagia dan terkonsentrasi. Berdasarkan kekuatan konsentrasi yang berhasil dikembangkan, maka akan menjadi mudah untuk mengirimkan cinta-kasih ke orang-orang yang dibenci. Jika ini juga berhasil, maka beralih lagi, terus begitu, sampai akhirnya ke orang yang paling dibenci – jika kita punya musuh seperti itu. Sesungguhnya, musuh terbesar kita adalah ego kita



yang berpusat ke diri sendiri, mengakar di kebodohan batin. Kita menganggap orang-orang lain sebagai musuh kita ketika kita dihajati oleh mereka. Bukankah bahaya yang kita alami sekarang adalah akibat dari tindakan-tindakan tidak bermanfaat yang kita lakukan di masa lampau? Ketika kita menyebabkan kesakitan pada orang-orang lain, bukankah kita akan mengalami kesakitan yang penderitaan yang sama, yang dirasakan oleh mereka? Hukum Karma mengatakan bahwa semua tindakan-tindakan memiliki reaksi-reaksinya. Dengan pemahaman ini, kita seharusnya tidak memendam kebencian terhadap siapapun walaupun bahkan kita telah dihajati. Ketika api kebencian tidak terkontrol, maka api kebencian itu akan terus berlanjut dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya. Kita menderita bukan karena musuh kita, tetapi oleh kebencian kita. Tidak memendam kebencian apa pun terhadap siapapun, maka siapakah yang akan menjadi musuh kita?

Tetapi untuk berlatih begini, Anda tetap harus mencari dan memilih orang yang menjadi musuh sesungguhnya yang Anda benci. Bagi mereka yang tidak memiliki musuh sama sekali, sungguh ini sebuah berkah. Akan tetapi, walaupun kita hanya punya cinta-kasih terhadap sesama kita, sebagian orang tetap saja tidak menyukai kita karena alasan-alasan mereka. Sama seperti Buddha yang tidak membenci siapapun, tetapi masih saja Devadatta tidak menyukainya. Jadi, Devadatta dikategorikan sebagai musuh Buddha, walaupun Buddha mencintainya seperti mencintai putranya sendiri. Anda bisa menggunakan seseorang yang tidak menyukai Anda sebagai objek meditasi *mettā*.

Meditasi cinta-kasih mampu memperbaiki hubungan Antara Anda dengan orang yang Anda benci. Dengan memancarkan cinta-kasih secara terus menerus ke orang-orang yang tidak menyukai kita, kita pasti akan melembutkan hati mereka dan

memenangkan pertempuran yang sulit untuk dimenangkan.

Jika Anda berhasil mengirimkan cinta-kasih ke seorang musuh – apakah seseorang yang hanya sedikit tidak disukai oleh Anda ataupun ke seseorang yang merupakan musuh besar Anda – maka sangat perlu untuk berlatih lagi di antara empat kelompok orang itu, sampai *mettā* kita terhadap mereka sama rata. Ini dikenal sebagai “memecahkan rintangan”, atau *mettā* tanpa diskriminasi.

Sebagai ringkasan, kita memiliki empat kelompok orang-orang, yaitu: diri sendiri, seseorang yang dihormati atau disayangi, orang yang netral, dan seorang musuh. Sekarang tugas Anda adalah untuk “memecahkan rintangan”. Apakah maksudnya itu? Itu artinya cinta-kasih Anda kepada empat kelompok orang ini, haruslah sama rata dan tanpa diskriminasi. Jika Anda mencintai diri Anda sendiri melebihi cinta Anda kepada orang-orang lain, atau jika cinta Anda kepada salah satu dari empat kelompok orang itu melebihi yang lainnya, maka rintangannya masih ada. Jika mudah bagi Anda untuk mengirimkan cinta-kasih ke diri Anda atau ke orang yang Anda hormati dan sayangi, tetapi tidak kepada orang yang netral, maka rintangannya masih ada. Jika mudah bagi Anda untuk memancarkan cinta-kasih kepada diri Anda sendiri, kepada orang yang dihormati atau disayangi, dan kepada orang yang netral, tetapi tidak kepada musuh Anda, maka rintangannya masih ada. Jadi agar bisa memecahkan rintangan ini, Anda harus mengirimkan cinta-kasih kepada diri Anda sendiri, ke orang yang Anda hormati, ke orang yang netral, dan ke musuh Anda, lagi dan lagi, berulang-ulang, sampai Anda merasa bahwa cinta-kasih Anda kepada empat kelompok orang ini sama rata; maka Anda telah memecahkan rintangannya.

Misalkan ada empat kelompok orang yang berkumpul di satu

kapal, dan seorang perampok ingin membunuh salah satu dari empat orang itu. Siapakah dari ke empat orang ini yang harus diserahkan untuk dibunuh: Anda sendiri, orang yang Anda cintai, orang yang netral, atau musuh Anda? Jika Anda pikir Anda harus mengorbankan diri Anda sendiri untuk menyelamatkan orang-orang lain, maka ini adalah welas asih, bukan cinta-kasih, sebab Anda tidak mempunyai cinta-kasih bagi diri Anda sendiri. Jika Anda menyerahkan musuh Anda, dengan berpikir bahwa dia pantas mati, maka *mettā* Anda ternoda oleh diskriminasi. Jadi, tidak ada seorang pun yang boleh diserahkan untuk dibunuh. Jika Anda memilih salah satu dari empat orang itu ke si perampok, maka ini adalah tanda keberpihakan. Cinta-kasih Anda tidak sama rata di antara keempat orang itu. Mengenali keberpihakan ini dan mengatasinya dengan membiarkan “Aku” terserap ke dalam “semua”, tanpa perbedaan apa pun juga – beginilah caranya seseorang memecahkan rintangan. Hanya dengan begitu, barulah cinta-kasih Anda menjadi tanpa syarat dan tanpa bias atau preferensi. Inilah titik kulminasi atau puncak dari *mettā*.

Seseorang bisa juga mengembangkan latihan *mettā* tanpa diskriminasi dengan cara berikut ini:

“Semoga saya sehat, bahagia, dan damai

Semoga orang yang saya sayangi juga sehat, bahagia,  
dan damai

Semoga saya sehat, bahagia, dan damai

Semoga orang yang saya hormati juga sehat, bahagia,  
dan damai

Semoga saya sehat, bahagia, dan damai

Semoga orang yang netral bagi saya juga sehat, bahagia,  
dan damai

Semoga saya sehat, bahagia, dan damai

Semoga musuh saya juga sehat, bahagia, dan damai.

Semoga saya sehat, bahagia, dan damai.

Semoga orang yang saya sayangi, orang yang saya hormati, orang yang netral bagi saya, dan musuh saya semuanya sehat, bahagia, dan damai.”

Semua yang disebutkan di atas adalah cara tradisional melatih *mettā*. Di sini, saya juga ingin merekomendasikan cara latihan yang lain. Melalui pengalaman saya mengajar, saya menemukan bahwa banyak orang, terutama orang-orang barat, kesulitan untuk memancarkan *mettā* kepada diri mereka sendiri. Untuk mengatasi kesulitan-kesulitan semacam itu, meditator bisa membagi “Aku” menjadi batin dan tubuh, yang terdiri dari unsur-unsur.

Memusatkan perhatian pada tubuhnya, meditator dalam batin mengucapkan, “Semoga empat unsur tubuh ini sehat dan seimbang”, berulang-ulang. Atau, secara mental, mengucapkan, “Semoga empat unsur tubuh ini sehat dan seimbang”, dan di saat yang sama, meditator memindai tubuhnya mulai dari atas kepala sampai ke ujung jari kakinya, berulang-ulang. Setelah 20 sampai 30 menit, meditator memancarkan *mettā* terhadap batinnya seperti ini, “Semoga unsur batin ini bahagia, damai, dan terpuaskan”, (atau kata-kata apa pun juga yang paling cocok bagi Anda). Meditator mengucapkan ini berulang-ulang sampai meditator merasa bahagia dan damai. Kebanyakan murid-murid saya mendapati cara berlatih *mettā* seperti ini, menenangkan dan mencapai tujuan.

Dengan cara yang sama, kita bisa membagi orang yang kita hormati, orang yang netral, dan musuh kita menjadi empat



unsur dan unsur batin, dan mengharapkan mereka sehat dan bahagia. Dengan memisahkan suatu makhluk menjadi unsur-unsur, kemelekatan, yang merupakan musuh yang dekat dari mettā, tidak akan bisa merayap masuk ke dalam hati kita sewaktu kita memancarkan mettā ke orang-orang yang kita sayangi. Dan, kemarahan yang merupakan musuh yang jauh dari mettā, tidak akan membakar batin yang belum berkembang sewaktu memancarkan mettā ke seorang musuh. Ini juga adalah peringatan bagi kita bahwa di dalam pengertian tertingginya, hanya empat unsur dan batin yang eksis; tidak ada orang-orang, tidak ada makhluk-makhluk, orang-orang yang dihormati, ataupun musuh-musuh.

## 6. Berkah-berkah dari Berlatih Cinta-Kasih

Ada 11 berkah bagi mereka yang berlatih meditasi cinta-kasih secara terus-menerus, yaitu:

- 1) Seseorang tidur lelap dengan gembira.
- 2) Seseorang bangun tidur dengan gembira.
- 3) Seseorang tidak menderita mimpi-mimpi buruk.

Sekarang-sekarang ini, bisa tidur dan bangun dengan bahagia tanpa terganggu mimpi-mimpi buruk, sudah menjadi kemewahan. Banyak orang harus bergantung pada obat-obat tidur agar bisa tertidur lelap. Berlatih meditasi cinta-kasih akan memastikan bahwa Anda bisa tidur dengan bahagia dan bangun dengan bahagia juga.

- 4) Seseorang disayangi oleh umat manusia.

Ketika Anda memancarkan cinta-kasih ke semua makhluk-makhluk yang memiliki kesadaran, suatu getaran yang



murni dan sangat baik muncul dari dalam hati Anda, dan mencapai ke orang-orang lainnya, sehingga, sebagai akibatnya orang-orang mencintai Anda. Kita semua begitu disibukkan dengan hubungan-penderitaan dan mencurahkan begitu banyak waktu dan energi kita, mengkhawatirkan hubungan-hubungan, baik dengan partner, anggota keluarga, tetangga atau kolega teman kerja. Akibat dari cinta-kasih ini adalah berkah yang sangat besar karena cinta-kasih ini menolong kita dalam hubungan-hubungan dengan yang lain, serta membuat hidup kita lebih menggembirakan.

5) Seseorang disayangi oleh makhluk-makhluk bukan manusia (lihat “Bagaimana Munculnya *Mettā Sutta*).

6) Seseorang dilindungi oleh makhluk-makhluk surgawi.

Para dewa dan semua makhluk-makhluk surgawi melindungi seseorang yang mempunyai cinta-kasih. Itulah sebabnya mengapa cinta-kasih adalah salah satu dari empat meditasi perlindungan.

7) Seseorang terlindung dari bahaya api, senjata, dan racun.

Sementara memancarkan cinta-kasih, seseorang tidak bisa dicelakai dengan mudah oleh senjata apa pun juga karena kekuatan cinta-kasih membentuk area atau jaring perlindungan yang tidak bisa ditembus oleh senjata. Banyak sekali cerita-cerita di zaman Buddha yang menunjukkan betapa seseorang terlindung dari senjata ketika memancarkan *mettā*.

Raja Udena memiliki 2 orang istri, Samavati yang merupakan umat berbakti murid Buddha, dan Magandiya, yang menyimpan dendam kepada Buddha dan kepada

Samavati juga. Magandiya mengatur rencana untuk membuat Raja Udena percaya bahwa Samavati sedang berusaha untuk membunuh Raja. Karena mempercayai kebohongan Magandiya, maka Raja Udena pergi untuk membunuh Samavati dengan busur dan anak panahnya. Tetapi, ketika melihat Raja Udena dan memahami niat sang raja, Samavati memasuki *mettā jhāna*. Ketika anak panah melesat hampir mencapai dirinya, anak panah itu jatuh ke tanah tanpa menyentuh tubuh Samavati sama sekali.

- 8) Seseorang bisa memusatkan perhatian atau berkonsentrasi dengan mudah.

Ketika berlatih cinta-kasih, seseorang merasakan kebahagiaan yang berlimpah. Sang Buddha mengatakan bahwa kebahagiaan adalah sebab terdekat dari konsentrasi. Sehingga, pikiran seseorang mudah sekali terpusat konsentrasinya, sampai ke pencapaian *jhāna* ketiga.

- 9) Seseorang memiliki ekspresi wajah yang jernih dan tenang.

Ketika seseorang memiliki *mettā* di hatinya, ekspresinya menjadi jernih dan tenang. Ini karena batin cinta-kasih menghasilkan banyak sekali partikel-partikel yang terlahir dari batin yang jernih. Di antara delapan unsur di dalam partikel-partikel itu, warna menjadi sangat terang. Sebagai akibatnya, ekspresi wajahnya juga menjadi jernih. Ini adalah kecantikan alamiah, tidak seperti penampilan semu yang berasal dari memoleskan berbagai macam warna-warna kosmetik di wajah. Wanita-wanita yang suka kecantikan seharusnya sering-sering berlatih

meditasi cinta-kasih.

- 10) Seseorang meninggal tanpa beban atau seseorang meninggal dengan tenang.

Bisa meninggal dunia tanpa beban ketika kematian mendekat, adalah berkah yang sangat besar. Banyak orang meninggal dalam keadaan bingung, takut, dan panik. Berpisah dengan tubuh sendiri, berpisah dengan putra, putri, dan istri/suami tercinta, dan berpisah dengan properti yang diperoleh dengan kerja keras, mungkin dianggap oleh sebagian orang sebagai hal yang paling sulit untuk dilakukan. Kebanyakan orang, ketika masih hidup, menikmati kenyamanan rumah mereka, properti dan hubungan dengan orang-orang yang disayangi. Apa yang secara kebiasaan kita lekatkan menjadi sangat sulit untuk dilepaskan, semasa hidup, apalagi ketika kematian sudah mendekat. Tidak menginginkan untuk berpisah dengan hal-hal itu, maka kebanyakan orang meninggal dengan ketakutan dan kebingungan. Terlahir lagi di salah satu dari empat alam menyedihkan adalah kemungkinan yang terjadi bagi orang yang meninggal dengan rasa takut. Seseorang yang meninggal tanpa beban pikiran karena cinta-kasih, pasti akan terlahir lagi di alam manusia ataupun di alam yang lebih tinggi. Ini sungguh berkah yang sangat besar. Sebagai umat Buddha, kita tidak bekerja hanya di kehidupan ini saja, tetapi juga di eksistensi bahagia lainnya di kehidupan berikutnya.

- 11) Seseorang akan terlahir lagi di alam Brahma ketika orang itu meninggal.

Ketika seorang yogi bermeditasi cinta-kasih, yang merupakan objek konsentrasi, dia bisa melanjutkan ke

*vipassanā* dan mengalami kemajuan melalui berbagai macam tahapan perenungan. Jika yogi gagal menjadi seorang ariya – *Sotāpanna*, *Sakadagami*, *Anāgāmi*, atau *Ārahat* – maka paling sedikit dia akan terlahir lagi di alam Brahma jika dia bisa mempertahankan *jhāna*-nya sampai di saat kematiannya.

Sebagai tambahan atas 11 berkah ini, *mettā* – bentuk cinta yang universal – sangatlah diperlukan di dunia yang mementingkan diri sendiri ini. Jika kita bisa memperlakukan satu sama lainnya dengan hati yang penuh cinta-kasih dalam semangat kesatuan, kebersamaan, maka dunia akan menjadi tempat yang lebih baik untuk hidup.

## 7. Bagaimana Munculnya *Mettā Sutta*

*Mettā Sutta* adalah sutta yang sangat populer di tradisi Theravada. Buddha pertama kali mengajarkan *Mettā Sutta* ke sekelompok 500 bhikkhu, di mana setiap bhikkhu dengan dibekali mangkok sedekah dan tiga set jubah, pergi memasuki hutan. Setelah berjalan sejauh kira-kira 100 yojana, para bhikkhu mencapai suatu desa yang besar. Para penduduk desa meminta para bhikkhu untuk tinggal di hutan di dekat desa itu untuk melewati masa vassa, yaitu retreat 3 bulan selama musim hujan. Hutan yang luas itu sangat tenang dan sunyi, sepenuhnya terbebas dari suara-suara yang biasanya terdengar di banyak desa dan kota-kota kecil. Ada banyak pohon-pohon yang tinggi dan hutan-hutan bambu, dan hutan itu sangat lebat sekali, sehingga kerimbunan semak-belukar telah hampir membendung sinar matahari menyinari tanah. Ada juga sungai kecil, yang membuat tempat itu menyenangkan dan damai, dan tak jauh dari hutan bambu itu ada desa di mana mereka



bisa berjalan ber-pindapatta. Para bhikkhu memutuskan untuk tinggal di hutan ini, karena tampaknya tempat itu cocok bagi mereka untuk bermeditasi. Setelah keputusan itu dibuat, para penduduk desa membangun 500 pondokan dan mendanakannya kepada para bhikkhu, sehingga mereka bisa melewati masa vassa mereka di sana. Setelah semua pondokan selesai dibangun, setiap bhikkhu memasuki satu pondokan dan memulai latihan meditasi *vipassanā*.

Dengan kedatangan para *bhikkhu*, yang dibekali dengan *sīla*, *Samādhi*, dan *pañña* (moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan), maka para dewa hutan yang tinggal di pohon-pohon menjadi takut tinggal di sana lagi. Dengan menggendong anak-anak mereka, para dewa pohon itu mengembara tanpa tujuan di jalan-jalan setapak di hutan itu. Pada awalnya, para dewa mengira para *bhikkhu* hanya akan tinggal sementara saja, barangkali satu atau dua hari, dan akan pergi setelah itu. Akan tetapi, para *bhikkhu* tidak pergi setelah beberapa hari, melainkan tinggal selama 10 hari, setelah itu 10 hari lagi, kemudian 5 hari lagi. Segera, para dewa mulai menderita dengan cara mereka menjalani kehidupan mereka, dan berharap para *bhikkhu* segera pergi, sehingga mereka bisa hidup di sana dengan bahagia. Untuk membuat para *bhikkhu* pergi, mereka menciptakan suara-suara yang menakutkan dan menyebarkan bau busuk. Semua *bhikkhu* menjadi ketakutan, dan sebagai akibatnya, ketakutan mereka telah membuyarkan konsentrasi mereka. Sebagian bhikkhu menderita demam dan sakit, sebagian lagi merasa pusing. Para *bhikkhu* merasa tidak mungkin lagi bagi mereka untuk meneruskan latihan meditasi mereka di sana. Akhirnya, para *bhikkhu* kembali ke vihara Jetavana di mana Buddha tinggal selama masa vassa. Ketika Buddha melihat mereka, Buddha bertanya mengapa mereka kembali, dan para *bhikkhu*

menceritakan semua kejadian telah mereka alami.

Setelah para *bhikkhu* selesai menceritakan pengalaman mereka, mereka meminta Buddha untuk menyarankan suatu tempat yang lebih cocok bagi mereka untuk bermeditasi. Buddha menjawab, “*Para bhikkhuKu yang tersayang, kembalilah ke hutan itu lagi dan berlatih meditasi lagi disana*”. Mendengar hal ini, para *bhikkhu* menjawab, “*Tolong jangan kirim kami kembali ke hutan itu; tidak mungkin untuk berlatih meditasi di sana*”. Memahami ketegangan para *bhikkhu*, Buddha menjawab, “*Para bhikkhu, kalian pergi ke sana berlatih meditasi tanpa senjata, karena itu kalian menemui begitu banyak gangguan dan kesulitan. Akan tetapi, kali ini, Aku akan memberi kalian senjata.*” Kemudian, Buddha memberikan senjata yang sangat ampuh, yaitu *Mettā Sutta*. Para *bhikkhu* tidak berani membantah keinginan Buddha, jadi mereka kembali ke hutan itu dengan dipersenjatai dengan *Mettā Sutta*. Namun demikian, para *bhikkhu* masih saja tidak terlalu berani. Mereka hidup dengan rasa ketakutan dan ketegangan karena mereka tidak pernah tahu kapan atau di mana mereka mungkin menemui pandangan atau suara yang menakutkan.

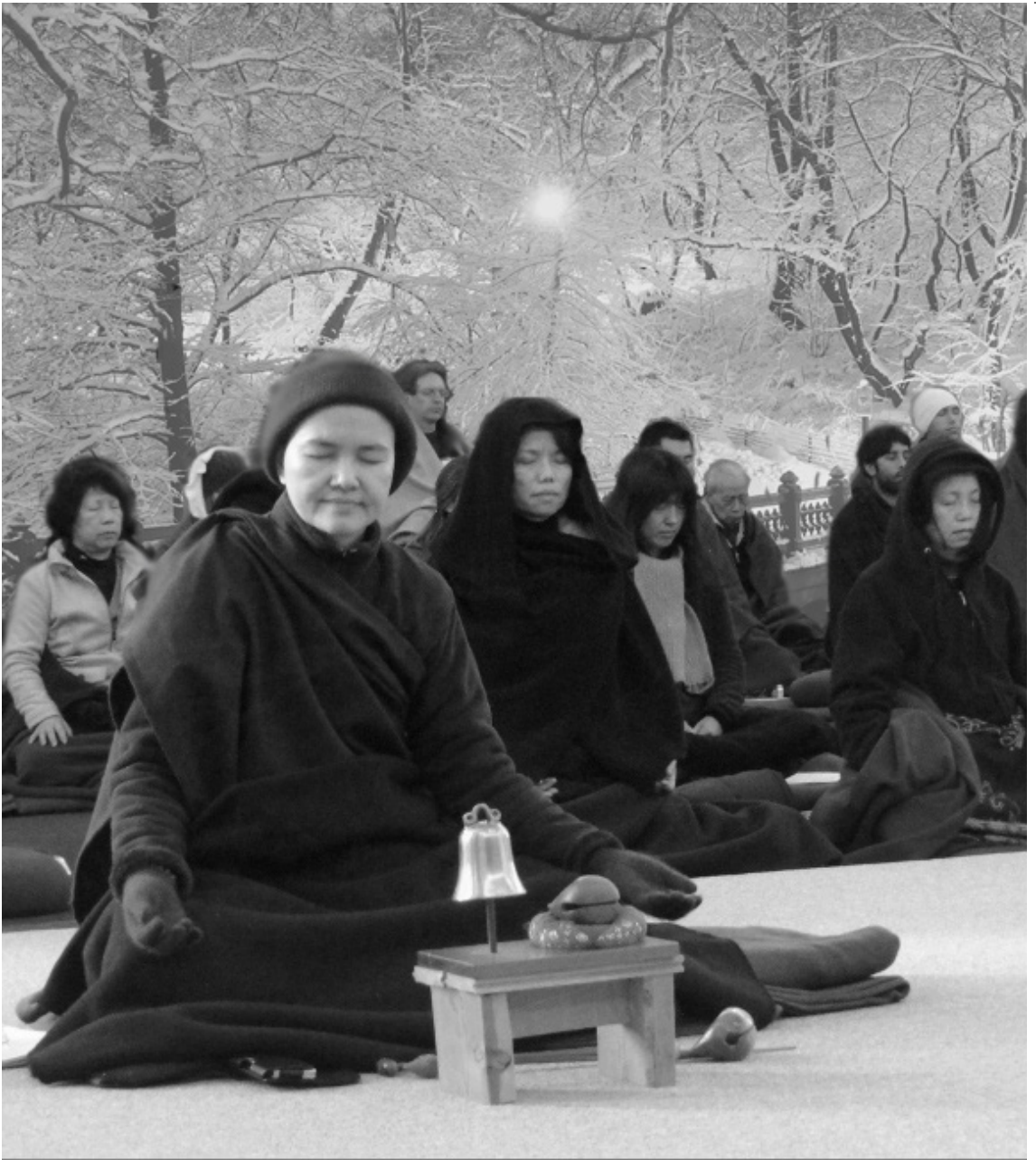
Walaupun demikian, dikarenakan kualitas kebajikan dari latihan *mettā* mereka, para *bhikkhu* tidak melihat atau mendengar lagi objek-objek yang menakutkan. Dan, para dewa yang sebelumnya memusuhi mereka, sekarang kemarahan dan kebencian mereka sudah hilang ketika mereka merasakan *mettā* para *bhikkhu*. Merasakan *mettā* ini, batin para dewa dipenuhi rasa hormat dan kekaguman, dan mereka menyambut para *bhikkhu* dan menghormatinya. Para dewa mendekati para *bhikkhu*, mengambil mangkuk dan jubah para *bhikkhu* dan membawa barang-barang ini ke masing-masing pondokan para *bhikkhu*. Mereka mempersilahkan dan menyambut para *bhikkhu*

seperti terhadap orang tua mereka, kakak atau adik mereka setelah melakukan suatu perjalanan panjang ke suatu negara yang jauh. Para *bhikkhu* tidak lagi diserang ataupun diganggu. Para dewa bahkan melindungi para *bhikkhu* dari mara-bahaya dan menopang kehidupan para *bhikkhu*, sehingga para *bhikkhu* bisa berlatih meditasi dengan damai. *Mettā* tidak bisa dipungkiri adalah tenaga kebaikan yang sangat kuat, yang selalu bisa diandalkan sebagai perlindungan.

Sesungguhnya, semua 500 *bhikkhu* berlatih meditasi *vipassanā* dengan meditasi *mettā* sebagai landasan mereka. Berhubung para *bhikkhu* bisa berlatih meditasi dengan damai, maka mereka semua bisa melepaskan semua kekotoran-kekotoran batin dan menjadi *Ārahat* selama masa *vassa* itu. Buddha telah melihat hal ini sebelumnya, dan karena alasan inilah, maka Buddha mengirimkan mereka kembali ke hutan itu. Ketika para *bhikkhu* merenungkan insiden ini, mereka menyadari bahwa mereka telah menghadapi banyak sekali kesulitan-kesulitan dan rintangan-rintangan karena mereka telah berusaha berlatih meditasi *vipassanā* tanpa perlindungan yang bermanfaat dari meditasi *mettā*. Setelah berkonsultasi dengan Buddha, mereka menuruti nasehatNya, dan pertamanya berlatih meditasi *mettā* dan kemudian meditasi *vipassanā*. Hanya dengan begitu, barulah mereka terbebas dari semua mara-bahaya dan tidak terganggu secara mental ataupun secara fisik, pada akhirnya mencapai pencapaian *Nibbāna*.

*Ceramah ini diberikan selama Retret Meditasi 4-hari  
yang diselenggarakan pada tanggal 18 – 21 Agustus 2012  
di Vihara Bodhi Heart, Penang.*





***Semoga semua makhluk terbebas dari  
permusuhan dan mara-bahaya***

***Terbebas dari penderitaan mental***

***Terbebas dari penderitaan fisik***

***Semoga semua makhluk bisa memelihara  
kebahagiaan mereka sendiri***




# *BAB* 3

## **Perumpamaan tentang Ular-ular Berbisa**

Halaman: 71 - 134





Sebuah *sutta* yang sangat penting, terutama bagi mereka yang ingin menguasai sepenuhnya meditasi perenungan, adalah “*Perumpamaan Tentang Ular-ular Berbisa*” dari *Samyutta Nikāya*. *Sutta* ini dimulai dengan kisah berikut ini:

Seorang pria telah melakukan suatu pelanggaran. Sang Raja ingin memenjarakannya tetapi tidak menemukan bukti kesalahannya. Jadi, Sang Raja menugaskan pria ini untuk menjaga empat ular berbisa. Setiap hari, pria ini harus merawat ular-ular berbisa ini. Dari waktu ke waktu, ular-ular ini harus diberi makan, harus dipindahkan ke sana kemari, harus dimandikan, dan diistirahatkan untuk tidur. Pria ini mengira ini adalah penghargaan yang diberikan oleh raja, dan karenanya menjalankan tugasnya dengan sangat gembira.

Tetapi, suatu hari, seorang teman yang bijaksana mendekati pria ini dan memberitahunya bahwa jika salah satu dari ular-ular berbisa itu marah kepadanya, maka dia bisa dipagut sampai mati atau mengalami penderitaan yang fatal. Jadi, dia

harus melepaskan ular-ular itu dan kabur. Jadi, pria itu sekarang ketakutan akan keganasan dan racun mematikan ular-ular berbisa itu, sehingga berlarian kesana kemari menghindari ular-ular itu.

Para menteri melaporkan kepada raja bahwa pria itu telah melarikan diri. Raja kemudian mengirimkan lima pembunuh untuk mengejar pria itu. Orang bijaksana, teman pria itu muncul kembali, dan mengatakan kepada pria itu bahwa lima pembunuh sedang mengejarnya, akan mencabut nyawanya seketika itu juga jika menemukannya, sehingga dia harus segera melarikan diri secepat mungkin. Jadi, pria itu, sekarang bahkan lebih ketakutan lagi, takut akan empat ular berbisa dan juga takut akan lima pembunuh, melarikan diri kesana kemari.

Ketika raja mendapat kabar bahwa ular-ular berbisa dan lima pembunuh tidak bisa membunuh pria ini, sang raja berkata kepada para menterinya: “Pertama-tama, ketika dikejar-kejar ular-ular berbisa, dia lari kesana kemari, mengelabui ular-ular itu. Sekarang, ketika dikejar-kejar oleh lima pembunuh, dia lari bahkan lebih cepat lagi sehingga kita tidak mampu menangkapnya, tetapi barangkali dengan mengelabuinya, kita bisa menangkapnya. Karena itu, kirimkan seorang pembunuh dengan pedang terhunus, seseorang yang merupakan sahabat karibnya di masa mudanya, seseorang yang dulunya merupakan teman makan dan minumannya. Maka pria ini tidak akan menyadari bahwa sahabatnya ini memiliki niat jahat terhadapnya karena pernah akrab dengannya”. Para menteri kemudian mencari seseorang seperti itu dan mengirimnya untuk membunuh pria itu. Untunglah, orang bijaksana teman pria itu muncul lagi, dan menceritakan yang sebenarnya kepada pria ini. Dia menceritakan kepada pria ini bahwa dia harus berhati-hati dan lari secepat mungkin.



Sekarang pria ini ketakutan bukan saja terhadap empat ular berbisa, lima pembunuh, tetapi juga terhadap seorang pembunuh lain dengan pedang terhunus yang berpura-pura sebagai sahabat karibnya. Pria ini kabur lebih jauh lagi dan mencapai sebuah desa yang hanya memiliki enam rumah yang telah ditinggalkan penduduknya. Setiap rumah yang dimasukinya kosong melompong, ditinggalkan penghuninya. Panci-panci masak mana pun yang dibukanya, kosong melompong.

Pria ini berpikir bahwa sudah tiba waktunya untuk beristirahat dan bahwa dia akan tinggal di desa yang ditinggalkan penduduknya itu untuk sementara waktu. Tetapi, orang bijaksana temannya itu muncul lagi, dan mengatakan kepadanya bahwa desa itu baru saja diserang dan dijajah oleh enam perampok yang mungkin saja kembali lagi ke desa itu. Karena itu, sebaiknya dia tidak tinggal di desa itu dan segera pergi meninggalkannya. Sehingga tanpa beristirahat, pria itu segera melanjutkan pelariannya sampai dia menemukan suatu luapan air yang sangat besar yang sangat deras arusnya. Pria itu sadar bahwa di sekitar tepi sungai itu ada bahaya yang mengancam, menakutkan – ada empat ular berbisa, lima pembunuh, dan pembunuh keenam dengan pedang terhunus yang merupakan sahabat karibnya, dan enam perampok – sedangkan di tepi sungai seberang sana, aman dan bebas dari mara bahaya. Akan tetapi, tidak ada kapal, perahu ataupun jembatan untuk menyeberang dari tepian sungai sebelah sini ke seberang sana.

Kemudian, pria itu berpikir, “Aku akan mengumpulkan rumput-rumputan, ranting-ranting, cabang-cabang pohon, semak-semak, dan kemudian mengikat mereka menjadi sebuah rakit, sehingga dengan sarana rakit itu, dan dengan menggunakan kedua tangan dan kakiku untuk mengayuh, aku bisa menyeberang dengan aman sampai ke tepian sebelah sana”.

Jadi, pria itu mulai mengumpulkan rumput-rumputan, ranting-ranting, cabang-cabang pohon, dan semak-semak, kemudian mengikat mereka menjadi sebuah rakit. Dengan sarana rakit itu, dan mengayuh rakit itu dengan kedua tangan dan kakinya, dia sampai ke seberang sungai dengan aman. Setelah menyeberang dan terus melanjutkan perjalanannya, pria itu sampai ke suatu dataran yang tinggi.

### **Ringkasan Metafora-metafora atau Simbol-simbol**

Apakah yang dimaksudkan empat ular berbisa itu? Ular-ular itu melambangkan empat unsur. Siapakah lima pembunuh itu? Mereka adalah lima kelompok kemelekatan. Siapakah yang berpura-pura menjadi sahabat karib tetapi sesungguhnya adalah musuh? Dia adalah nafsu keinginan. Apakah yang dimaksudkan dengan enam rumah yang kosong melompong ditinggalkan penduduknya itu? Mereka adalah enam landasan indera. Siapakah enam perampok yang menyerang desa itu? Mereka adalah enam objek indera. Apakah luapan air yang sangat besar itu? Luapan air ini melambangkan empat banjir besar yaitu, banjir sensualitas atau inderawi, banjir eksistensi, banjir menjadi atau kelahiran kembali, dan banjir kebodohan batin.

Tepian sebelah sini yang berbahaya dan menakutkan, adalah merujuk pada pandangan identitas. Rakit yang membantu pria itu menyeberang ke tepian sebelah sana adalah Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Berusaha mengayuh dengan kedua tangan dan kakinya adalah merujuk pada empat tahapan usaha benar; di mana seseorang harus menyusuri jalan ini dengan usahanya sendiri. Tepian sebelah sana adalah Nibbāna. Menyeberang, melanjutkan perjalanan, dan tiba serta berdiri di suatu dataran tinggi adalah merujuk pada *Ārahat*.



**Empat unsur, lima kelompok kemelekatan, nafsu keinginan, enam landasan indera dan enam objek indera, pandangan identitas, empat banjir inderawi, eksistensi, menjadi atau kelahiran kembali, dan kebodohan batin, Jalan Mulia Berfaktor Delapan, empat tahapan usaha benar, dan *Nibbāna* adalah dhamma-dhamma yang seharusnya dipahami oleh seseorang yang mempelajari dan mengikuti sang jalan.**

### Empat Unsur

Mengapa empat unsur digambarkan sebagai empat ular berbisa di dalam sutta itu? Untuk memahami hal ini, maka kita harus berlatih di dalam meditasi empat unsur. Subyek meditasi yang khusus ini digunakan untuk memahami realitas tubuh sebagaimana adanya. Buddha mengajarkan meditasi empat unsur dalam dua cara, yaitu: secara terperinci dan secara ringkas.

Buddha mengajarkan secara ringkas di dalam ceramah “Empat Landasan Kesadaran”, yang diberikan kepada orang-orang Kuru yang sangat tajam pikirannya dan mengerti dengan cepat. Buddha menyatakan, *“Seorang pertapa mengamati tubuh ini, bagaimanapun diposisikan atau ditempatkannya, tubuh ini hanyalah terdiri dari unsur-unsur: ‘Di tubuh ini hanya ada unsur tanah, unsur air, unsur api, dan unsur angin’”*. (Majjhima Nikāya [MN] 10). Instruksi seringkas itu sungguh melampaui pemahaman kita semua.

Bagaimana dengan orang-orang yang kebijaksanaannya kurang atau lemah? Bagi mereka ini, Buddha menjelaskan dengan terperinci subyek-subyek ini di dalam ceramah-ceramah, “Mendorong (menyemangati) Rahula” (MN 62), dan “Analisa Unsur-unsur” (MN 140). Di dalam kedua ceramah yang menengah panjangnya ini, Buddha dengan mahir menggunakan

kebenaran konvensional untuk menjelaskan realisasi kebenaran tertinggi. Sehubungan dengan unsur tanah, instruksi Buddha adalah sebagai berikut: *“Para pertapa, apakah unsur tanah itu? Unsur ini bisa internal ataupun eksternal. Apakah internal itu? Apa pun yang dianggap milik seseorang yang padat, penting, dan dilekati, seperti: rambut kepala, bulu-bulu tubuh, kuku, gigi, kulit, daging, otot, tulang-tulang, sumsum tulang, ginjal, jantung, hati, diafragma, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, isi perut, kotoran, atau apa pun juga yang ada di dalam tubuh, dimiliki seseorang, yang padat, yang penting, dan dilekati, disebut unsur tanah ‘internal’.”*

Tubuh ini, yang di dalam realitas konvensional dipandang sebagai unit yang tak terpisahkan, di dalam realitas tertingginya, sesungguhnya terbentuk dari unsur-unsur, yaitu: unsur tanah (*pathavi dhātu*), unsur air (*āpo dhātu*), unsur api (*tejo dhātu*), dan unsur angin (*vāyo dhātu*). Kata Pali *dhātu* yang diterjemahkan sebagai “unsur” adalah merupakan kepemilikan tertinggi atau karakteristik. Dari keempat unsur itu, setiap unsurnya memiliki karakteristik khususnya sendiri.

Apakah karakteristik dari unsur tanah? Ketika kita melihat tanah atau bumi, apakah yang muncul di batin? Kekerasan atau sifat keras. Kekerasan adalah karakteristik unsur tanah. Fungsinya adalah bertindak sebagai landasan (bagi unsur-unsur utama lainnya), dan perwujudannya adalah menerima tiga unsur lainnya. Unsur tanah memiliki enam aspek yang eksis terkait satu sama lainnya :

- (1 dan 2) Aspek Keras versus Aspek Lembut
- (3 dan 4) Aspek Kasar versus Aspek Halus
- (5 dan 6) Aspek Berat versus Aspek Ringan

Kekerasan dan kelembutan tidak bisa eksis bersamaan, tetapi relatif satu dengan lainnya. Ketika sesuatu tidak terlalu keras, maka dia lembut. Hubungan yang sama berlaku terhadap dua pasangan yang lainnya. Ketika sesuatu tidak terlalu kasar, maka dia halus. Ketika sesuatu tidak terlalu berat, maka dia ringan. Memahami hubungan ini sangat penting dan mendasar untuk mengamati unsur tanah.

Seseorang mulai berlatih meditasi empat unsur dengan mengucapkan dua puluh bagian tubuh yang memiliki unsur tanah sebagai faktor yang menonjol, yaitu: *rambut kepala, bulu tubuh, kuku, gigi, kulit, daging, otot, tulang-tulang, sumsum tulang, ginjal, jantung, hati, diafragma, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, isi perut, kotoran dan otak*. Ketika bagian-bagian tubuh diucapkan satu per satu, secara bertahap kekerasan atau sifat keras menjadi jelas. Untuk membantu memperjelas karakteristik ini, Anda bisa menggigit atau mengatupkan gigi dari kedua rahang untuk merasakan kekerasan. Kemudian, pindahkan dan arahkan kesadaran Anda mulai dari atas kepala sampai ke tumit kaki untuk mengamati kekerasan di dalam tubuh. Ketika kekerasan menjadi jelas di seluruh tubuh, Anda kemudian bisa mulai mengamati kekasaran. Dengan cara yang sama, pindahkan dan arahkan kesadaran Anda untuk mengamati kelembutan, kehalusan, keberatan, dan keringanan.

Unsur yang kedua adalah unsur air. Ketika melihat air, apakah yang pertama-tama muncul di batin anda? Mengalir. Jadi, mengalir adalah karakteristik unsur air. Bagaimanakah caranya mengamati unsur air di dalam tubuh? Ada dua belas bagian-bagian tubuh yang memiliki unsur air sebagai faktor yang menonjol, yaitu : empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, gajih, air liur, ingus, minyak pelumas persendian, air kencing.



Ketika Anda memikirkan keringat, darah, air mata, atau air kencing, karakteristik mengalir akan menjadi jelas di batin. Menurut *Abhidhamma*, unsur air tidak bisa dirasakan dengan sentuhan, karena bukan objek yang bisa diraba. Unsur air hanya bisa diamati oleh batin. Jika Anda menyentuh air, Anda mungkin merasakan tekanan, tetapi tekanan adalah aspek angin. Anda mungkin merasakan dingin ketika menyentuh air, tetapi kedinginan (temperatur) adalah aspek unsur api. Anda mungkin merasakan kelembutan dari air, tetapi kelembutan adalah aspek unsur tanah. Anda tidak bisa merasakan mengalirnya air; karena mengalir tidak bisa dirasakan dengan sentuhan.

Aspek lainnya dari unsur air adalah kohesi, mengikat, atau menyatukan, dan ini adalah tenaga yang menyatukan tubuh. Semua organ tubuh kita menyatu karena unsur air. Tanpa unsur air, semua organ tubuh dan anggota-anggota tubuh akan berceceran, dan tidak berbentuk. Di dalam meditasi, kadang-kadang seseorang merasakan ketegangan di dalam tubuh; ini adalah aspek kohesi dari unsur air.

Unsur yang ketiga adalah unsur api. Panas atau temperatur adalah karakteristik dari unsur api. Ada empat aspek unsur api di dalam tubuh. Jenis yang pertama adalah panas yang menghangatkan tubuh; Anda merasa panas karena panas ini mengalir dengan baik, dan Anda merasa dingin ketika panas ini tidak mengalir dengan baik. Panas ini bukanlah Anda ataupun saya; ini hanyalah fungsi unsur api. Aspek yang kedua adalah panas mematangkan atau melapukkan tubuh. Contohnya, rambut Anda berubah menjadi uban seiring dengan penambahan usia, dan dikarenakan aspek unsur api. Mereka yang memiliki unsur api yang berlebihan di dalam tubuh, lebih cepat beruban. Jenis yang ketiga adalah panas pencernaan, yang mencerna apa yang Anda konsumsi, apa pun yang Anda makan dan minum. Panas

pencernaan ini dihasilkan oleh kamma lampau kita. Dikarenakan *kamma* lampau yang buruk, seseorang mungkin memiliki api panas pencernaan yang buruk di kehidupan ini. Jenis yang keempat adalah panas demam.

Unsur yang keempat adalah unsur angin. Unsur ini memiliki mendorong, menopang, dan menggerakkan sebagai karakteristiknya. Tindakan menopang dari unsur angin-lah yang menjaga tubuh tetap tegak, mendorong membuat tubuh membungkuk dan tangan lentur serta bergerak.

Tubuh terbuat dari empat unsur ini. Unsur tanah berfungsi sebagai landasan bagi tiga unsur lainnya. Tubuh menyatu karena unsur air, dirawat oleh unsur api, dan ditopang oleh unsur angin. Tubuh hanyalah sekelompok unsur-unsur: inilah realitas dari tubuh ini. Karena tidak mengetahui kebenaran ini sebagaimana adanya, maka kita menganggap tubuh ini sebagai, “*Aku*”, “*milikku*”, dan “*diriku*”. Jadi, seseorang melekat ide dari suatu tubuh yang permanen tempatnya bergantung. Untuk mengembangkan pengetahuan tentang tubuh sebagaimana adanya, teruslah merenungkan empat unsur, apakah secara terperinci atau secara ringkas, mulai dari terperinci setelah itu secara ringkas, dari atas kepala sampai ke tumit, berulang kali. Ketika Anda merasakan kekerasan dari seluruh tubuh, kenali dan ketahuilah itu sebagai unsur tanah. Ketika Anda merasa bahwa tubuh memiliki aspek pengikatan, kenali dan ketahuilah itu sebagai unsur air. Ketika Anda merasakan temperatur tubuh, kenali dan ketahuilah itu sebagai unsur api. Ketika Anda merasakan tenaga penopang yang menjaga postur tubuh Anda, kenali dan ketahuilah itu sebagai unsur angin. Kekerasan, kohesi, panas, dan penopang hanyalah merupakan karakteristik-karakteristik dari unsur-unsur terkaitnya, bukanlah “*Aku*”, bukanlah “*diriku*”. Tanpa perenungan atas tubuh seperti ini, maka akan sulit untuk merealisasikan sifat

alamiah bukan-diri dari tubuh ini. Anda harus mengamati empat unsur berulang kali sampai pengetahuan itu muncul.

Ketika konsentrasi bertambah dalam, tubuh kelihatannya menjadi berbisa atau bergelembung, sama sekali tanpa kepadatan. Sebagian meditator melalui kekuatan konsentrasi dan dengan mengamati empat unsur ini di seluruh tubuh, melihat unsur-unsur pecah menjadi berjuta-juta partikel-partikel, bergetar, muncul dan lenyap tak terputus dan tak henti-hentinya. Dengan berulang kali melihat fenomena muncul dan lenyapnya unsur-unsur yang tak terkendali ini, maka seseorang menyadari soliditas atau kepadatan tubuh ini hanyalah sebuah ilusi.

Sebelumnya seseorang begitu menggandrungi tubuh, dengan berpikir bahwa tubuh itu nyata, fit, dan indah. Sekarang, melalui penglihatan benar, orang itu tersadar dan melihat tubuh hanya sebagai partikel-partikel yang menyatu dan pecah berulang kali. Pandangan tentang tubuh sebagai “Aku”, “milikku”, dan “diriku” tidak bisa lagi dipertahankan. Dikarenakan pengalaman langsung ini, seseorang menjadi tahu bahwa tidak ada apa pun di tubuh ini yang bisa dilekati. Orang itu kemudian mulai melepaskan keyakinan bahwa tubuh bisa dilekatinya untuk mencapai kebahagiaan. Melepas harus dicapai dengan melihat dengan benar dan berdasarkan pada pengalaman praktis seseorang.

Dari waktu ke waktu, unsur-unsur menjadi tidak seimbang. Di saat-saat ini, empat unsur adalah seperti empat ular berbisa. Unsur tanah bisa diibaratkan ular tanah. Jika kekerasan di tubuh menjadi berlebih, maka kita merasa tegang dan kaku dan mobilitas menjadi sulit. Di saat itu, kita merasa seolah-olah dipagut ular tanah. Aspek keras yang terlalu banyak juga bisa menyebabkan kematian. Jadi, kita harus mengatasi ular berbisa ini dengan melatih tubuh.



Jika unsur air berlebih, apa yang akan terjadi terhadap tubuh? Unsur air yang terlalu banyak bisa menyebabkan bengkak dan diare. Di saat itu, seseorang telah dipagut ular air.

Ketika tubuh terlalu panas, atau ketika seseorang menderita demam, maka orang itu telah diserang oleh ular api. Ular api sangat berbahaya dan bisa mengakibatkan kematian. Jadi, sangatlah penting untuk mengatasi ular api dengan baik.

Jika unsur angin tidak mencukupi di dalam tubuh, maka seseorang bisa menderita stroke dan tubuh tidak bisa bergerak dengan baik. Unsur angin yang terlalu banyak bisa menyebabkan mual dan kembung di perut. Di saat-saat seperti ini, ular angin sedang mengamuk. Jadi, Buddha mengumpamakan empat unsur sebagai ular-ular berbisa yang berbahaya.

Sangatlah penting untuk mempelajari sebab-sebab ketidak-seimbangan tubuh. Ada empat sebab, yaitu: makanan, temperatur, karma, dan batin. Ketika makanan yang sangat pedas ditelan, maka panas tubuh menjadi berlebihan. Maka, seseorang harus menyeimbangkannya dengan cara memakan makanan yang mendinginkan. Ketika cuaca terlalu panas atau terlalu dingin, maka tubuh juga kehilangan keseimbangannya.

Pikiran negatif juga bisa menyebabkan ketidak-seimbangan unsur-unsur. Contohnya, ketika seseorang marah, maka panas yang berlebihan akan dihasilkan oleh tubuh, sehingga menyebabkan unsur api menjadi tidak seimbang. Ketika tubuh ini sakit, kebanyakan orang melekatkan tubuh dan berpikir, "Aku sedang sakit". Dikarenakan mencengkeram, penyakit menjadi bertambah parah. Tetapi, jika seseorang bisa memupuk keseimbangan batin terhadap apa pun juga yang terjadi di tubuh, maka bahkan walaupun tubuh sakit, batin tetap tidak tergoyahkan. Keadaan keseimbangan batin menghasilkan

energi murni yang menyembuhkan tubuh. Inilah yang kita sebut masalah yang disebabkan oleh batin.

*Kamma* lampau kita juga akan berimbas pada tubuh. Buddha berkali-kali menderita sakit pinggang; ini karena di salah satu kehidupan lampauNya, Beliau adalah seorang pegulat. Beliau terbiasa mematahkan pinggang lawan-lawannya. Dan, dikarenakan *kamma* buruk ini, Buddha harus menderita sakit pinggang sebagai akibat *kamma*-Nya.

Apa pun sakit yang muncul di tubuh, cukup ketahui saja sebagai ketidak-seimbangan unsur-unsur. Janganlah melekat pada rasa sakit sebagai “sakitku”. Lihatlah kekerasan, panas, getaran, kekakuan, dsb., sebagai unsur-unsur; mereka bukanlah “kekerasanku”, “panasku”, “getaranku”, sebagai “aku”, dst. Perenungan seperti ini membantu seseorang untuk melepas kemelekatan dan membantu menyingkirkan persepsi tentang diri. Semua penderitaan datang dari kemelekatan terhadap diri yang sesungguhnya hanyalah ilusi. Ketika seseorang tidak mengidentifikasi diri dengan tubuh, maka batin orang itu akan menjadi ringan dan bebas.

Seseorang juga harus memperluas pengetahuan empat unsur ke tubuh-tubuh eksternal; sehingga seseorang bisa merenungkan, misalnya, tubuh orang yang dicintainya atau tubuh orang yang dibencinya. Orang-orang tertarik pada orang yang dicintainya dan tidak menyukai orang yang mereka benci karena mereka tidak memahami bahwa tubuh mereka juga hanyalah sekelompok unsur-unsur. Kita harus merenungkan selain ke dalam batin, juga ke luar, untuk menyingkirkan perasaan suka dan tidak suka. Bagaimanakah caranya kita mengamati secara eksternal? Ketika kita menyadari bahwa tubuh kita terbuat dari empat unsur yang asing ini, kita bisa memproyeksikan pemahaman ini ke orang

lain di luar atau eksternal, terutama ke orang-orang yang kita benci atau orang-orang yang kita cintai. Unsur-unsur apakah yang Anda benci atau Anda cintai? Tanah, air, api, atau angin? Dengan menyelidiki seperti ini, seseorang bisa menghapus persepsi tentang suatu “makhluk” atau “seseorang”. Karena menemukan bahwa tidak ada seorang pun di sana, maka seseorang selanjutnya meninggalkan emosi-emosi obsesif tentang nafsu dan penolakan.

Jika Anda memiliki nafsu keinginan dan melekat pada benda-benda mati seperti: mobil-mobil, perhiasan, rumah mewah, pakaian, dsb., renungkanlah mereka sebagai empat unsur, untuk menghentikan kemelekatan Anda terhadap mereka. Nyatanya, benda-benda mati itu hanyalah terbuat dari empat unsur, bukankah begitu? Latihan dengan cara seperti ini, akan mengembangkan pelepasan atau ketidak-melekatan atas orang-orang dan benda-benda. Semua penderita berasal dari kemelekatan dan pengidentifikasian diri. Ketika penderitaan muncul, maka selidikilah sebab-sebab penderitaan Anda. Berusahalah untuk menyingkirkan sebab-sebab itu; karena ketika sebab-sebabnya disingkirkan, maka akibatnya – penderitaan – akan lenyap.

Dengan melihat empat unsur secara internal dan eksternal, tanpa seseorang yang membuat, mengalami, menuruti, dan seseorang yang bertindak, maka seorang yogi atau meditator menjadi teresapi dan terselimuti kekosongan.

### **Lima Kelompok Kemelekatan**

SSekarang kita sampai pada lima pembunuh. Lima pembunuh adalah lima kelompok kemelekatan, yaitu: kelompok kemelekatan materialitas, kelompok kemelekatan perasaan, kelompok



kemelekatan persepsi, kelompok kemelekatan formasi-formasi, dan kelompok kemelekatan kesadaran.

Apakah kelompok kemelekatan materialitas? Ada empat unsur utama dan dua puluh empat jenis materialitas turunannya (empat unsur dikalikan enam indera). Dua puluh empat jenis materialitas turunannya mencakup sensitifitas mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh, berikut objek-objek penglihatan, objek-objek suara, objek-objek penciuman, objek-objek pengecapan, dan objek-objek yang bisa diraba, yang terkait. Kelompok kemelekatan materialitas (*rūpakkhanda*) adalah tubuh dalam pengertian konvensionalnya.

Kelompok kemelekatan yang kedua adalah kelompok kemelekatan perasaan (*vedanā-kkhanda*). Di dalam Buddhisme, kata perasaan adalah jauh lebih spesifik dibandingkan definisi standar bahasa Inggrisnya, yang sinonim atau sama artinya dengan emosi. Kata “perasaan” di dalam konteks kelompok kemelekatan artinya hanyalah perasaan mental yang menyenangkan, yang tidak menyenangkan, atau yang netral. (Emosi-emosi termasuk dalam kelompok kemelekatan yang keempat, yang akan dibahas berikut ini).

Kita melekat pada perasaan-perasaan melebihi kemelekatan terhadap tubuh. Ketika mata melihat objek inderawi yang menarik, kontak mata yang menyenangkan muncul, dan perasaan menyenangkan juga muncul. Jika seseorang tidak menyadari perasaan menyenangkan itu dan tidak memahami ketidak-kekalan, maka nafsu keinginan pasti akan menyusul muncul. Ketika objek yang kelihatan tidak menyenangkan, maka perasaan tidak menyenangkan muncul, yang menggerakkan kecenderungan laten penolakan. Perasaan-perasaan muncul di luar kendali kita. Kita tidak bisa mencegah suatu perasaan untuk

muncul, tetapi kita bisa menyadarinya. Perasaan hanyalah suatu keadaan mental, dan bergantung pada kondisi-kondisi. Perasaan muncul dan lenyap. Apa yang berkondisi dan berubah tidak bisa dianggap sebagai diri yang permanen. Tanpa kesadaran atas apa yang terjadi di momen kontak indera – perasaan-perasaan itu (menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral) terlahir dari enam kontak mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin – batin dikendalikan oleh keserakahan, kebencian, dan delusi, tanpa ada pembebasan.

Nafsu keinginan muncul mengikuti perasaan menyenangkan. Jika nafsu keinginan tidak terdeteksi, maka kekuatannya meningkat pesat sehingga menjadi kemelekatan. Jadi, dikatakan bahwa bergantung pada nafsu keinginan, maka terjadilah mencengkeram. Mencengkeram berarti memegang dengan erat sesuatu yang didambakan seseorang. Di titik ini, batin menjadi sangat terganggu dan diperbudak oleh desakan inderawi. Agar bisa memuaskan nafsu keinginan yang kuat, tubuh harus bertindak. Tindakan itu, apakah yang baik ataupun yang buruk, disebut kamma-yang sedang-terjadi, karena tindakan itu membentuk jalan menuju kelahiran kembali. Jadi, bergantung pada kemelekatan, muncul kamma-yang sedang-terjadi. Ketika kamma tertentu itu matang, maka muncul kelahiran kembali. Bergantung pada kelahiran, maka muncullah pelapukan atau menjadi tua, penyakit, dan kematian. Kemudian, muncullah keseluruhan penderitaan. Karena itu, kelompok kemelekatan perasaan adalah seperti seorang pembunuh yang memicu reaksi-reaksi keji yang memacu berputarnya siklus kelahiran kembali. Sangatlah penting untuk menghentikan perasaan sebelum berubah menjadi nafsu keinginan. Karena nafsu keinginan muncul disebabkan oleh perasaan, maka pertamanya kita harus belajar menyadari perasaan terlebih dahulu.



Berhubung perasaan muncul sepanjang waktu, maka kesadaran bisa diperluas terus menerus sepanjang hari.

Ketika perasaan menyenangkan muncul, kita pertamanya menyadari kehadirannya, kemudian kita memahami karakteristiknya yang berhasil kita rasakan, fungsinya mengalami aspek yang didambakan dari objek yang diinginkan, dan perwujudannya menikmati objek, serta menyenangkan keduanya, batin dan tubuh. Dengan memahami intisari setiap perasaan, maka seseorang tidak akan mencengkeram perasaan itu sebagai diriku. Lebih jauh, orang itu merenungkan perasaan menyenangkan sebagai keadaan yang muncul terbentuk, terkondisi, memiliki ketergantungan. Kemudian, orang itu memandang perasaan yang muncul, tanpa hasrat. Seseorang bisa melihat perasaan sebagai sekilas, sebagai asing, sebagai pihak ketiga, sebagai kosong atau tanpa diri. Buddha berulang kali mengatakan, *“Apa pun perasaan (yang dimiliki seseorang) itu adalah tidak kekal dan akan hancur”*. Jika kita memiliki pemahaman ini, maka perasaan-perasaan akan kehilangan kekuatan untuk menggerakkan kecenderungan yang mendasari nafsu keinginannya.

Kontak inderawi menyebabkan perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral untuk muncul. Berhubung kontak inderawi terjadi sepanjang waktu, maka perasaan-perasaan juga muncul sepanjang waktu dengan kecepatan yang luar biasa, akan tetapi perhatian kita relatif lambat dan lelet, jadi kita menjadi terbelit dan terus menerus melekat pada perasaan. Bahkan walaupun kita ingat untuk menyadari perasaan, dengan segera pandangan identitas mengidentifikasi perasaan sebagai *“Aku”*, sebagai *“diriku”*. Ini meningkatkan ilusi ego. Jika perasaan memang benar-benar milik kita, maka kita seharusnya bisa mengendalikan dan memerintahkan perasaan agar hanya

mengalami perasaan menyenangkan. Tetapi perasaan tidak tunduk pada perintah kita.

Perasaan adalah keadaan mental yang memiliki fungsi mengalami sifat alamiah objek yang diinginkan dan tidak diinginkan di momen kontak indera di saat itu juga, tetapi perasaan itu dengan segera lenyap lagi, dan kemudian muncul lagi. Muncul dan lenyap tanpa henti-hentinya adalah sifat alamiah semua fenomena yang rumit ini. Ketika, karena kebodohan batin, kita tidak mampu memecah kepadatan kontinuitas arus perasaan yang tak henti-hentinya, melalui perhatian penuh dan kebijaksanaan, maka kita mengasumsikan bahwa perasaan itu adalah suatu kesatuan, bahwa perasaan itu memiliki suatu inti, atau bahwa perasaan itu adalah suatu entitas di dalam makhluk yang mengalami. Tetapi perasaan bukanlah “Aku” atau “diriku”; melihat perasaan seperti ini adalah melihat dengan benar.

Kelompok kemelekatan yang ketiga adalah kelompok kemelekatan persepsi (*saññakkhandā*). Persepsi mencerap kualitas-kualitas dari sebuah objek dan membuat sebuah tanda atas kualitas-kualitas tersebut, sehingga kualitas-kualitas ini bisa dikenali dan dicerap lagi di kemudian hari. Contohnya, pertama kalinya seekor gajah dilihat, maka seseorang melihat adanya belalai, gadingnya, dan telinga-telinga lebarinya, yang menjadi kondisi-kondisi untuk mengenali seekor gajah ketika dilihat lagi.

Pengalaman enam saluran kenikmatan inderawi meninggalkan kesan menyenangkan di dalam hati. Karena kesan menyenangkan itu dicatat atau diingat oleh persepsi, maka kita mengharapkan kenikmatan dari enam saluran kenikmatan inderawi itu sekali lagi. Tetapi, nyatanya, setiap pengalaman adalah baru. Jika persepsi mencerap kesedihan dan bahaya sebagai kenikmatan sensual, maka batin tidak akan menginginkan kenikmatan

sensual. Adalah hal yang umum bahwa kita mencerap, maka batin mulai berkembang dan menjadi terikat. Persepsi juga mencerap apa yang salah dan apa yang benar. Dikarenakan persepsi yang sesat dan keliru, maka umat manusia mencerap fenomena yang muncul sebagai permanen, sebagai kebahagiaan, dan sebagai suatu diri. Setelah suatu fenomena dicerap dengan cara yang keliru, maka persepsi yang keliru akan membekas di batin dan menjadi sangat sulit untuk dibetulkan. Persepsi yang sesat mengakibatkan pikiran yang salah. Dan, pikiran yang salah mengakibatkan mencengkeram.

Kelompok kemelekatan yang keempat adalah Kelompok Kemelekatan Formasi-formasi (*sankhārakkhandā*). Karakteristiknya adalah mencipta, merekayasa, dan membangun untuk menimbun kamma. Misalnya, ketika muncul kehendak untuk membunuh di batin seseorang, dan dengan mengikuti niat itu (membangun), dia melakukan kamma tidak bermanfaat membunuh yang akan membentuk jalan menuju kelahiran kembali yang tidak bahagia di masa yang akan datang. Di lain pihak, ketika kehendak orang itu adalah untuk tidak membunuh, maka dia membentuk kamma baik tidak membunuh yang akan membentuk jalan menuju ke kelahiran kembali yang bahagia di masa yang akan datang.

Ketika seseorang berlatih perhatian penuh atas pernafasan – maka hal ini membentuk kamma mental yang baik karena di saat itu batin terpisahkan dan terisolir dari kemelekatan inderawi. Namun demikian, kamma baik semacam itu masih saja menuntun menuju ke kelahiran kembali (menjadi). Mengapa? Karena kekotoran dari kebodohan batin laten telah membutuhkan kita sehingga berpikir bahwa batin yang sedang menyadari nafas itu adalah suatu diri; di mana kekotoran dari nafsu keinginan laten telah membuat batin bergembira di dalam eksistensi



pernafasan dan di dalam batin yang mengetahui itu – yang merupakan nafsu keinginan atas eksistensi. Kebodohan batin laten dan nafsu keinginan adalah dua akar sebab-sebab yang mendatangkan eksistensi yang diperbarui – dalam hal ini, suatu eksistensi yang membahagiakan.

Kelompok kemelekatan formasi-formasi membentuk banyak sekali faktor-faktor mental yang baik dan yang buruk, seperti kebahagiaan, perhatian penuh, konsentrasi, usaha, kebijaksanaan, keseimbangan batin, keyakinan, celaan atau perbuatan buruk, nafsu, penolakan, kesombongan, kedengkian, keiri-hatian, pandangan salah, dsb. Munculnya faktor-faktor mental yang baik dan yang buruk ini, dengan demikian menyebabkan seseorang melakukan *kamma-kamma* berguna dan tidak bergunanya yang terkait. Pikiran yang tidak terlatih begitu saja mengambil faktor-faktor mental ini sebagai “Aku” dan “milikku”, dan terjebak di dalam ilusi ego. **Setiap *kamma* baik dan *kamma* buruk yang dilakukan terus menerus memupuk ego sampai ego begitu stabil sehingga tampak seolah-olah ego itu suatu diri yang permanen dan bertahan.** Ketika diri ini menjadi tidak terkendali seperti benang kusut, maka mengurainya menjadi sangatlah sulit.

Singkatnya, kelompok kemelekatan formasi-formasi, dengan kehendak sebagai pemimpinya – bertanggung jawab atas semua *kamma-kamma* yang dilakukan. Formasi-formasi yang baik dan formasi-formasi yang buruk, setelah muncul atau eksis, meninggalkan suatu kecenderungan karmik yang akan menghasilkan suatu kelahiran kembali yang baru, jika bertemu dengan kondisi-kondisi pendukungnya yang tepat. Di mana ada kelahiran, maka proses penuaan dan kematian akan menyusul. Jadi, kelompok kemelekatan formasi-formasi adalah juga pembunuh yang membunuh kita di dalam siklus kematian dan

kelahiran kembali.

Kelompok kemelekatan yang kelima adalah Kelompok Kemelekatan Kesadaran (*viññanakkhanda*). Ada enam jenis kesadaran, yaitu: kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran hidung, kesadaran lidah, kesadaran tubuh, dan kesadaran batin. Karakteristik kesadaran adalah untuk mengetahui atau mengenali objek. Dengan kemunculan suatu objek, maka muncul juga kesadaran secara simultan untuk mengenali objek tersebut. Hal ini terjadi luar biasa cepatnya sehingga tampak seperti suatu kontinuitas. Selama proses ini berlangsung, tampaknya seolah-olah ada sesosok makhluk yang mengalami fenomena ini. Kebenaran tentang ketidak-kekalan tersembunyi oleh kepadatan kontinuitas yang tampak jelas ini. Kesadaran sesungguhnya muncul dan lenyap amat sangat cepat secara berurutan, tetapi kita tidak mampu melihat proses suksesi yang tampak seperti kontinuitas kesadaran ini, sehingga kita keliru menganggapnya sebagai satu diri yang sedang mengalami.

Ketika mata beradu kontak dengan objek-objek yang kelihatan, dengan munculnya perhatian kesadaran mata, maka kita melihat bentuk. Jika secara internal, indera matanya utuh tetapi tidak ada bentuk-bentuk eksternal yang masuk dalam cakupan penglihatannya, dan tidak ada kesadaran terkait yang terlibat, maka tidak ada perwujudan kesadarannya yang terkait. Jika secara internal, indera matanya utuh dan ada bentuk-bentuk eksternal yang masuk dalam cakupan penglihatannya, tetapi tidak ada perhatian yang ditujukan pada objek itu, maka tidak ada perwujudan kesadarannya yang terkait. Jika kita tidak mampu untuk memahami hubungan sebab akibat dari indera mata, objek yang kelihatan, perhatian, dan kesadaran mata, maka kita berpikir “Aku” lah yang melihat. Jika kesadaran mata adalah “Aku”, dan ketika sensitifitas mata dan objek-objek yang



kelihatan lenyap, maka apa yang disebut “Aku” juga lenyap. Dari melihat, kesadaran batin mulai mengingat, mereka-reka, dan menyelidiki, sebagai milikku dan diriku sehingga kemudian menjadi korban nafsu keinginan dan pandangan identitas.

Pikiran itu sendiri sesungguhnya kosong; pikiran diproyeksikan oleh persepsi dan pandangan lampau kita. Jika batin selalu menyadari saat ini – momen ini – maka kita bisa dengan mudah melihat pikiran muncul dan lenyap tanpa adanya entitas. Karena cengkeraman kita terhadap bentuk pikiranlah yang membuat pikiran itu tampak nyata dan penting. Karena berpikir bahwa bentuk pikiran itu nyata, maka selanjutnya kita bereaksi secara fisik dan verbal terhadap apa yang tampak seperti pikiran “nyata” itu. Kosongkanlah batin dari pandangan identitas dan nafsu keinginan, maka batin akan mencerap apa yang tidak tercerapkan.

Lima kelompok kemelekatan diumpamakan sebagai pembunuh-pembunuh. Di dalam *Yamaka Sutta* (SN 22.85), Yang Mulia Sariputta memberikan sebuah perumpamaan. Yang Mulia Sariputta berkata, *“Teman, misalkan ada seorang kaya raya yang memiliki banyak harta dan properti, dilindungi oleh para pengawal. Kemudian, muncul seseorang yang ingin menghancurkannya, mencelakainya, membahayakannya, dan mencabut nyawanya. Jika ternyata pria kaya ini dilindungi oleh para pengawal, sehingga tidak mudah untuk mencabut nyawanya dengan kekerasan. Orang ini berpikir, ‘Biarlah aku mendekatinya baru kemudian membunuhnya’. Maka kemudian dia mendekati orang kaya ini dan berkata kepadanya, ‘Aku ingin melayani Anda, Tuan’. Orang kaya itu mempekerjakannya sebagai pelayan. Orang ini melayani orang kaya itu dengan sangat baik, bangun sebelum orang kaya ini bangun, tidur setelah orang kaya ini tidur, melakukan apa pun yang diperintahkannya.*

*Perilakunya sangat penurut dan tutur katanya sangat manis. Sehingga akhirnya, orang kaya ini menganggapnya sebagai seorang sahabat dan sangat mempercayainya. Namun demikian, ketika orang ini menyadari bahwa orang kaya ini telah sangat mempercayainya, maka pada saat orang kaya ini sedang sendirian, dia membunuhnya dengan sebuah pisau yang tajam. Ketika orang ini sedang melayani orang kaya itu, bangun sebelum orang kaya itu bangun, tidur setelah orang kaya itu tidur, melakukan apa pun yang diperintahkannya, berperilaku sangat baik, dan bertutur kata sangat manis, bukankah dia tetap saja seorang pembunuh walaupun orang-orang lain mungkin tidak mengenalinya sebagai seorang pembunuh?”*

Lima kelompok kemelekatan kita diibaratkan sebagai seorang pembunuh yang tinggal di dekat kita walaupun kita tidak mengenalinya. Lima kelompok kemelekatan kita melayani dan menyenangkan kita dengan baik. Kita menjadi sangat intim dengan lima kelompok kemelekatan kita dan mempercayai lima kelompok kemelekatan kita. Ketika kebergantungan kita pada lima kelompok kemelekatan menjadi bertambah kuat, maka kita kemudian akan dibunuh.

Lima kelompok kemelekatan (agregat) ini bergantung pada kemelekatan. Dan kita dengan kuat melekatinya dengan pandangan identitas. Buddha berkata, *“Misalkan, para bhikkhu, seekor anjing yang rantainya tertambat pada sebuah tiang atau pilar yang kokoh. Jika anjing itu berjalan, maka ia berjalan mengelilingi tiang atau pilar itu. Jika anjing itu berdiri, maka ia berdiri di dekat tiang atau pilar itu. Jika anjing itu duduk, maka ia duduk di dekat tiang atau pilar itu. Jika anjing itu berbaring, maka ia berbaring di dekat tiang atau pilar itu.*

*Demikian juga, para bhikkhu, anggapan makhluk-makhluk*

*duniawi yang tidak terlatih terhadap bentuk-bentuk, sebagai berikut: 'Ini adalah milikku, ini adalah aku, ini adalah diriku.' Dia mengganggu perasaan... persepsi... formasi-formasi... kesadaran sebagai berikut: 'Ini adalah milikku, ini adalah aku, ini adalah diriku.' Jika dia berjalan, maka ia berjalan di dekat lima kelompok kemelekatan yang bergantung pada kemelekatan. Jika dia berdiri, maka ia berdiri di dekat lima kelompok kemelekatan tersebut. Jika dia duduk, maka ia duduk di dekat lima kelompok kemelekatan tersebut. Jika dia berbaring, maka ia berbaring di dekat lima kelompok kemelekatan tersebut." (SN 22.100)*

Bahaya dari lima kelompok kemelekatan itu adalah bahwa lima kelompok kemelekatan itu tidak kekal, sementara, hanya sekilas saja, dan bukanlah suatu diri. Ini harus dipahami sepenuhnya, agar memungkinkan untuk melepas kemelekatan terhadap mereka. Jika lima kelompok kemelekatan ini dicengkeram dengan keliru oleh kesadaran sebagai permanen, sebagai kebahagiaan, dan sebagai diri, maka kesadaran menjadi bergantung pada mereka. Jika kesadaran menjadi bergantung pada lima kelompok kemelekatan ini, maka hal itu akan menimbun lima kelompok kemelekatan yang baru, proses penuaan, penyakit, kematian, penyesalan, kesedihan, rasa sakit, dan keputus-asaan akan menyusul. Seseorang menjadi tidak terbebas dari penderitaan.

### **Nafsu Keinginan**

Pembunuh yang keenam dengan pedang terhunus adalah sahabat karib kita. Siapakah sahabat karib yang bersama kita sepanjang waktu? Dia adalah nafsu keinginan – musuh yang berpura-pura menjadi seorang sahabat. Nafsu keinginan selalu menyertai kita di kehidupan kita sehari-hari – baik di saat kita



makan, mandi, melihat objek yang diinginkan, mendengarkan musik, berolah raga, tertawa, menyentuh orang yang kita cintai, berpikir, ataupun berkhayal. Kita makan bukan saja untuk mengurangi rasa lapar kita tetapi juga untuk memuaskan nafsu- keinginan kita. Kalau bukan begitu, maka obesitas atau kegemukan tidak akan menjadi sindrom masyarakat modern. Nafsu keinginan adalah insentif bagi semua tindakan-tindakan kita. Tanpa elemen nafsu keinginan, maka apa yang kita lakukan kelihatannya jadi monoton dan tidak bersemangat. Nafsu keinginan adalah motivator yang membuat kita terus lari dari satu objek inderawi ke objek inderawi lainnya tanpa lelah.

Kita menginginkan tidak hanya pemandangan-pemandangan, suara-suara, bau-bauan, cita rasa, dan sensasi-sensasi yang menyenangkan dan menggiurkan, tetapi juga kekayaan, status sosial, pasangan hidup, pengakuan, keuntungan dan terkenal. Dan kita menghabiskan seluruh hidup kita berlarian kesana kemari mengejar semua itu, dengan berpikir bahwa hal-hal itu semua adalah sahabat karib yang memberikan rasa aman yang nyata dan kebahagiaan bagi kita. Pikiran kita yang terbatas menganggap mereka sebagai kebahagiaan satu-satunya yang patut dikejar. Tidak ada yang lainnya yang bisa memberikan kita kebahagiaan. Tetapi pikiran itu begitu terserap untuk memperoleh kebahagiaan jenis ini, sehingga kita lupa bahwa ada kebahagiaan jenis yang lain, yaitu – kebahagiaan tidak memiliki, kebahagiaan merasa puas diri. Jika ada untung, pasti ada rugi juga. Dengan tidak memiliki apa pun, maka seseorang mencapai kebebasan hati.

Lebih jauh lagi, nafsu keinginan tidak terpuaskan. Semakin banyak yang Anda peroleh, semakin banyak yang Anda inginkan. Inilah asal mula penderitaan. Nafsu keinginan berpura-pura menjadi sahabat karib, menyenangkan kita dalam semua aspek.

Tetapi sesungguhnya adalah musuh dengan pedang terhunus yang menyakiti kita dan membunuh kita ketika kita telah akrab dengannya.

Nafsu keinginan distimulasikan oleh perasaan-perasaan menyenangkan, dan perasaan-perasaan menyenangkan berasal dari kontak-kontak inderawi yang diinginkan dan menggiurkan. Indera-indra kita terbuka pada kontak inderawi selama kita sadar. Buddha mengibaratkan pengalaman kontak seperti dilema sapi yang dihinggapi kutu. Di mana pun sapi itu berdiri, ia kegatalan digigiti oleh kutu-kutu yang hinggap di kulitnya, apakah bersandar ke tembok, bersandar ke sebuah pohon, atau berkubang di air (SN 12.63). Kita hampir sama tak berdayanya dengan sapi itu, terhubung kita terekspos secara konstan terhadap kesenangan-kesenangan dari enam jenis kontak yang membebani kita dengan gangguan dan kegelisahan.

Kontak inderawi yang menyenangkan dan diinginkan disebut sebagai duri di dalam disiplin Buddha. Misalkan Anda memasuki sebuah hutan berduri. Ada banyak duri di depan Anda, duri di belakang Anda, duri di kiri Anda, duri di kanan Anda, duri di bawah Anda, dan duri di atas Anda. Bagaimanakah caranya Anda bisa melindungi diri Anda agar tidak tertusuk duri? Anda barangkali harus berjalan maju mundur dengan penuh perhatian, dengan berpikir, "Semoga aku tidak tertusuk duri!"

Jenis nafsu keinginan yang lainnya adalah kecenderungan yang mendasari nafsu keinginan akan kehidupan, yang membawa kita ke dunia ini. Di kehidupan lampau, dipengaruhi oleh kebodohan batin, dan berpikir bahwa hidup ini menyenangkan, kita melakukan berbagai tindakan-tindakan bermanfaat dengan harapan akan mendapatkan kelahiran kembali yang lebih baik. Tindakan-tindakan itu meninggalkan energi karmik di dalam arus



mental kita. Kita kemudian terlahir lagi di sini sebagai akibat dari matangnya salah satu dari *kamma-kamma* tertentu itu. Di kehidupan sekarang ini, disebabkan elemen nafsu keinginan, kita terus mendambakan kelahiran kembali yang akan datang, tanpa menghiraukan pengalaman-pengalaman menyakitkan dari kehidupan.

### **Enam Landasan Inderawi dan Enam Objek Inderawi**

Di dalam *sutta*, pria itu mencapai sebuah desa yang kosong yang hanya memiliki enam rumah, dan rumah mana pun yang dimasukinya kosong, ditinggalkan penghuninya. Rumah-rumah itu melambangkan enam landasan indera. Jika seorang yang cerdas, bijaksana dan berkemampuan, menyelidiki indera mata, maka mata tampak seperti kosong, melompong. Hal yang sama juga berlaku pada lima landasan inderawi yang lainnya. Selama enam objek inderawi eksternal tidak bersentuhan dengan enam landasan inderawi, mereka tetap kosong, tidak bisa berfungsi.

Perampok-perampok yang menyerang desa melambangkan enam objek inderawi eksternal, seperti: bentuk-bentuk, suara-suara, bau-bauan, cita-rasa, objek-objek yang bisa diraba, dan objek-objek mental. Enam objek inderawi digambarkan sebagai enam perampok desa karena objek-objek inderawi ini menjarah enam landasan inderawi sehingga memunculkan suka dan tidak suka, keserakahan dan kebencian. Ketika suatu bentuk yang diinginkan atau menarik secara inderawi menyentuh indera mata, maka tubuh dan batin menjadi bergairah dan tergiur oleh nafsu inderawi. Di titik ini, perampok desa telah menjarah ketenangan dan kedamaian kita, membakar kita dengan api nafsu. Jika nafsu inderawi ini tidak terpenuhi, maka seseorang menjadi sangat terganggu dan gelisah. Namun demikian, ketika

suatu bentuk yang tidak diinginkan menyentuh indera mata, maka batin menjadi terganggu dan ingin berpaling, serta tubuh menjadi panas dan terganggu. Sekali lagi, perampok desa telah menjarah ketenangan dan kedamaian kita, membakar kita dengan api penolakan, kita merasa sangat kacau seolah-olah kita telah dihukum oleh pikiran kita yang tidak bermanfaat.

Ketika suatu bentuk yang netral menyentuh indera mata, maka perasaan yang juga netral akan muncul. Sekali lagi, perampok desa telah menjarah ketenangan dan kedamaian kita, membakar kita dengan api kebodohan batin. Orang itu berpikir keliru, mengira bahwa dia tidak punya perasaan sama sekali sehingga akhirnya menjadi bingung dan kaget.

Kita bereaksi dengan cara yang sama di sepanjang hidup kita ketika suara-suara, bau-bauan, cita-rasa, objek-objek yang diinginkan, yang tidak diinginkan, dan objek-objek mental menyentuh telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin. Para perampok desa telah menjarah ketenangan batin kita melalui enam landasan inderawi. Bagaimanakah caranya kita bisa menghindari serangan perampok-perampok itu?

Buddha menjawab melalui nasehat yang diberikannya kepada Bahiya, *“Maka, Bahiya, kau harus melatih dirimu seperti ini: dalam kaitannya dengan yang dilihat, hanya akan ada yang dilihat. Dalam kaitannya dengan yang didengar, hanya akan ada yang didengar. Dalam kaitannya dengan yang dirasakan, hanya akan ada yang dirasakan. Dalam kaitannya dengan yang dikenali, hanya akan ada yang dikenali, kemudian, Bahiya, tidak ada kau di dalam hal itu. Ketika tidak ada kau di dalam hal itu, maka tidak ada dirimu disana. Ketika tidak ada dirimu di sana, maka kau tidak di sana ataupun di sana, ataupun di antaranya. Ini, hanya ini, adalah akhir dari stres.”* (Udāna)

Apa yang ingin dikatakan oleh Buddha adalah: janganlah menganggap diri seseorang melihat, mendengar, merasakan, dan mengenali. Jika seseorang menganggap ada suatu “diri” yang melihat, mendengar, merasakan, dan mengenali, maka nafsu keinginan dan pandangan identitas berkembang di batin, dan tindakan-tindakan akan mengikutinya. Meninggalkan nafsu keinginan dan pandangan identitas, bisa dicapai dengan perhatian penuh yang kuat dan kebijaksanaan yang menembus ketika kesan-kesan inderawi beradu kontak dengan pintu indera. Perhatian penuh adalah gerbang depan melalui mana seseorang mengetahui apa yang sedang terjadi sekarang, dan kebijaksanaan menembus apa yang dilihat, didengar, dirasakan, dan dikenali hanya sekedar suatu hubungan sebab-akibat, suatu saling keterkaitan antara materialitas dan kesadaran. Hubungan sebab-akibat ini tidak memiliki entitas yang memegang kendali di belakangnya.

Cara lain untuk menghindari serangan para perampok desa adalah dengan menjaga indera-indera perasa sehingga kekotoran-kekotoran tidak bisa menembus landasan-landasan indera. Cara-cara untuk menjaga indera-indera perasa seseorang adalah dengan: 1). **Pemahaman jelas tentang landasan** (*gocara sampajañña*) – seseorang memusatkan perhatiannya pada objek konsentrasinya, seperti misalnya gerakan nafas masuk dan keluar, di dalam segala posisi sehingga kekotoran-kekotoran tidak punya kesempatan untuk muncul; 2). **Pemahaman jelas tentang non-delusi** (*asammoha sampajañña*) – seseorang terus merenungkan tiga karakteristik-karakteristik ketidak-kekalan, penderitaan, dan bukan-diri di dalam apa yang dilihat, didengar, dibaui, dikecap, dirasakan, dan dikenali.

Penting sekali untuk diingat bahwa baik enam objek indera maupun enam landasan indera tidak saling terikat dan bergantung



satu sama lainnya. Tetapi hasrat dan nafsu yang muncullah yang saling berketergantungan. Jika enam objek indera adalah belenggu dari enam landasan indera atau jika enam landasan indera adalah belenggu dari enam objek indera, maka menjalani kehidupan suci tidak bisa mencapai penghancuran penderitaan secara tuntas (SN 35.232). Ini disebabkan selama seseorang masih memiliki enam landasan indera, maka seseorang akan selalu terbelenggu oleh enam objek indera.

### **Pandangan Identitas**

Setelah melarikan diri kesana kemari, maka pria di dalam sutta itu sampai ke suatu luapan air yang sangat luas. Tepian yang terdekat dengan pria itu berbahaya dan menakutkan, dan tepian yang di seberang sana aman dan bebas dari bahaya. Tepian yang terdekat adalah pandangan identitas. Pandangan ini keliru menganggap lima kelompok kemelekatan sebagai permanen, diri yang tidak berubah.

Dengan kata lain, ketika seseorang beranggapan bahwa salah satu atau seluruh lima kelompok kemelekatan itu adalah diri, bahwa diri itu memiliki lima kelompok kemelekatan, bahwa lima kelompok kemelekatan ada di dalam diri, atau bahwa diri ada di dalam lima kelompok kemelekatan, maka pandangan identitas muncul. Atau pandangan identitas menganggap lima kelompok kemelekatan sebagai “milikku”, “Aku”, dan “diriku yang permanen”. Dengan pandangan identitas ini, seseorang tidak bisa membebaskan dirinya dari penderitaan.

Misalkan, ada sebuah sungai, arus dari pegunungan, arus yang mengalir sangat deras yang mengalir sampai jauh. Di kedua tepiannya mungkin tumbuh rumput kasa yang menggantung, rumput kusa yang menggantung, rumput babbaja yang

menggantung, dan pohon-pohon yang menggantung. Seorang pria yang terseret arus mungkin berpegangan pada rumput kasa, tetapi mungkin rumput itu putus dan karenanya pria itu bersedih. Dia mungkin berpegangan pada rumput kusa... dia mungkin berpegangan pada rumput babbaja... dia mungkin berpegangan pada pohon-pohon, tetapi rumput-rumput itupun putus, dan karenanya dia mungkin bersedih. Demikian juga, jika seseorang mencengkeram bentuk sebagai diri, berpikir bahwa diri itu teguh, aman, dan memiliki inti, tetapi ketika bentuk itu buyar atau terpecah, orang itu mungkin bersedih... Jika dia mencengkeram perasaan menyenangkan, ketika perasaan menyenangkan berubah... Ketika dia mencengkeram persepsi kebahagiaan, ketika persepsi kebahagiaan ternyata bersifat ilusi atau khayalan... Jika dia mencengkeram formasi-formasi, jika formasi-formasi tidak terpenuhi... Jika dia mencengkeram kesadaran, ketika kesadaran ternyata seperti trik pesulap, menipu dirinya, sehingga dikarenakan hal itu, dia mungkin bersedih.

Sungai berarus deras ibarat kehidupan kita – berkelanjutan dan selalu berubah. Tampaknya sangat meresahkan bagi kita semua jika tidak ada entitas yang bisa dipegang. Tanpa daya, kita mencengkeram bentuk, perasaan, persepsi, formasi-formasi, dan kesadaran untuk membuat kita merasa aman, mantap, dan permanen – walaupun lima kelompok kemelekatan selalu buyar atau terpecah. Sebagai tambahan atas lima kelompok kemelekatan internal ini, kita mencengkeram lima kelompok kemelekatan eksternal, yaitu lima kelompok kemelekatan orang-orang yang kita cintai. Jika lima kelompok kemelekatan internal itu sendiri rapuh, tidak penting, dan di luar kendali kita, maka berusaha mencengkeram lima kelompok kemelekatan tidak lain dan tidak bukan adalah tindakan yang paling sia-sia.

Seperti yang disebutkan di dalam *Dhammapada* (ayat 62),



sebagai berikut:

*“Putra-putra kumiliki, kekayaan kumiliki,  
Demikianlah orang bodoh meributkan dan  
meresahkannya.  
Akan tetapi, jika diri seseorang tidak eksis,  
Kemanakah gerangan putra-putraku? Kemanakah  
gerangan kekayaanku?”*

Ada dua cara agar seseorang bisa membebaskan dirinya dari pandangan identitas. Yang pertama adalah untuk menyelidiki munculnya keadaan-keadaan yang berketergantungan. Rumus Sebab Akibat Yang Saling Berketergantungan menyatakan, “Ketika ini ada, maka itu ada; dengan munculnya ini, itu muncul. Ketika ini tidak ada, maka itu tidak ada; dengan lenyapnya ini, itu lenyap.” Tidak ada yang muncul tanpa sebab-sebab. Melalui penyelidikan, maka sebab dari setiap kemunculan kelompok kemelekatan fisik maupun mental terungkap dengan sendirinya—kelompok kemelekatan bentuk muncul bergantung pada kamma, kesadaran, temperatur, dan makanan; kelompok kemelekatan kesadaran muncul bergantung pada nama dan bentuk; kelompok kemelekatan perasaan, persepsi, dan formasi-formasi muncul bergantung pada kontak. Setelah sebab-sebab ini terlihat, maka sifat alamiah bukan-diri mereka, menjadi jelas.

Yang kedua adalah penegasan dari lima kelompok kemelekatan ke dalam intisari masing-masing dalam hal karakteristik dan fungsi mereka. Setiap kelompok kemelekatan memiliki karakteristik dan fungsinya sendiri. Contohnya, kita telah belajar bahwa persepsi memiliki karakteristik menerima atau mencerap kualitas khusus dari sebuah objek. Fungsi dari persepsi adalah untuk mengenali

apa yang telah diterima atau dicerapnya. Jadi ketika mata kita mencerap warna atau objek-objek kasat mata lainnya yang indah, pengetahuan mengetahui bahwa ini adalah kerja dari persepsi, bukan kerjanya 'diri'.

Pandangan identitas adalah tersangka tunggal yang bertanggung jawab menjerumuskan kita ke dalam keadaan-keadaan yang menyedihkan. Selama pandangan identitas belum secara permanen dicabut akar-akarnya dari arus mental kita, maka kehidupan kita akan selalu cenderung bergerak ke arah kelahiran kembali ke empat keadaan-keadaan menyedihkan. Agar bisa terbebas dari kelahiran kembali semacam itu, seseorang harus membebaskan dirinya dari pandangan salah. Bagaimana caranya? Ketika melakukan suatu kejahatan, kebanyakan orang mencengkeram pikiran, "Saya telah berbuat salah. Saya telah melakukan kesalahan besar". Kita secara keliru mentransformasikan perbuatan jahat ke dalam suatu "diri" (atta) dan menjadi sangat tertekan oleh bentuk-bentuk pikiran yang dicengkeram kuat itu. Kemelekatan seperti itu terhadap bentuk pikiran "Aku" seperti: "Aku telah melakukan kesalahan besar", menyebabkan kamma cukup mampu untuk menghasilkan suatu eksistensi yang tidak bahagia di kelahiran yang akan datang.

Ketika jalan dan buah mengarungi arus telah direalisasikan, maka pandangan identitas dihancurkan, dan gerbang menuju kelahiran kembali ke alam-alam menyedihkan ditutup. Bagaimanakah tindakan-tindakan karmik lampau yang buruk yang tak terhitung banyaknya, bisa menjadi tidak berfungsi lagi?

Ledi Sayadaw, seorang *bhikkhu* terpelajar yang terkenal dari Myanmar, memberikan ilustrasi berikut: *Dalam seuntai manik-manik dimana ada banyak manik-manik yang dijalin dengan seutas benang sutra yang kuat, jika ada satu manik-manik*

*ditarik, maka semua manik-manik lainnya akan mengikuti manik-manik yang ditarik itu. Tetapi jika benang sutra itu dipotong atau dilepas, maka menarik salah satu manik-manik tidak akan mengganggu manik-manik lainnya karena tidak ada lagi tali apapun yang menyatukan semua manik-manik itu menjadi satu.*

*Demikian juga, suatu makhluk yang menganut pandangan identitas memendam kemelekatan yang kuat terhadap rangkaian-rangkaian kelompok-kelompok kemelekatan yang muncul di sepanjang eksistensi-eksistensi lampau dan mentransformasikan rangkaian-rangkaian kelompok-kelompok kemelekatan itu sebagai suatu ego. Dengan berpikir, "Di masa lampau, aku sering terlahir sebagai manusia, sesosok makhluk surgawi, atau sebagai Brahma", dia memperoleh tali yaitu pandangan identitas. Sehingga dengan demikian, tindakan-tindakan karmik lampau yang buruk yang tak terhitung banyaknya, yang belum menghasilkan akibat kamma-nya, akan mengikuti makhluk itu di mana pun dia terlahir lagi. Tindakan-tindakan lampaunya yang buruk diibaratkan manik-manik yang dijalin dan diikat menjadi satu oleh seutas benang yang kuat.*

*Namun demikian, makhluk-makhluk, yang telah mencerap dengan jelas karakteristik bukan-diri dan telah menyingkirkan pandangan identitas mereka, akan mencerap bahwa kelompok kemelekatan fisik dan mental yang muncul dan lenyap, bahkan dalam meditasi duduk yang sangat singkat, berproses muncul dan lenyap sebagai fenomena yang terpisah dan bukan sebagai keberlangsungan yang saling terkait erat. Konsep "diriku" yang diibaratkan seperti benang yang kuat itu, tidak ada lagi. Bagi mereka, proses-proses fisik dan mental muncul ibarat manik-manik yang telah dilepaskan dari ikatan benangnya. Mereka mencerap dengan jelas bahwa tindakan-tindakan lampau mereka yang buruk, bukanlah "orang-orang" ataupun "makhluk-*



*makhluk”, bukanlah “Aku” ataupun “tindakan-tindakanku”, tetapi mereka muncul dan lenyap dalam sekilas. Itulah sebabnya mengapa kamma lampau yang buruk lenyap segera setelah lenyapnya pandangan identitas.*

### **Empat Banjir**

Apakah yang dimaksud dengan luapan air yang sangat luas yang begitu sulit diseberangi oleh seseorang itu? Ini adalah banjir (*ogha*). Ada empat jenis banjir, yaitu: banjir sensualitas atau banjir inderawi, banjir eksistensi, banjir pandangan, dan banjir kebodohan batin. Semua itu adalah banjir karena mereka sangat sulit untuk diseberangi dan karena mereka menjerumuskan makhluk-makhluk ke lautan *samsāra*, lingkaran kelahiran kembali, lagi dan lagi.

Yang pertama adalah banjir sensualitas, biasanya sensualitas merujuk pada kenikmatan enam objek eksternal – yaitu objek-objek kasat mata yang menyenangkan, suara-suara, bau-bauan, cita-rasa, objek-objek yang bisa diraba, dan objek-objek mental – beserta enam landasan-landasan internalnya. Sensualitas ini menjadi banjir karena sensualitas ini meluap dan menghalangi. Saya ingin mengambil contoh dari “*Ceramah Pendek tentang Penghancuran Nafsu Keinginan*” (MN 37).

Suatu hari, Sakka, penguasa Surga Tiga Puluh Tiga Dewa, yang merupakan seorang pengarang arus (*sotapanna*), pergi menghadap Buddha dan setelah memberi hormat, dewa Sakka berdiri di satu sisi dan berkata, “*Yang Mulia Tuanku, jelaskanlah dengan singkat, bagaimanakah caranya seorang bhikkhu terbebaskan melalui penghancuran nafsu keinginan, menjadi seseorang yang telah mencapai akhir tertinggi, mencapai perlindungan tertinggi dari keterikatan, kehidupan*

*suci tertinggi, tujuan tertinggi, seseorang yang terunggul di antara para dewa dan manusia?” Buddha memberikan jawaban yang singkat. Buddha berkata, “Pada saat seorang bhikkhu mendengar bahwa tidak ada apa pun juga yang patut untuk dilekati, dia langsung mengetahui segalanya; setelah langsung mengetahui segalanya, dia sepenuhnya memahami segalanya; setelah sepenuhnya memahami segalanya, apa pun perasaan yang dirasakannya, apakah perasaan yang menyenangkan ataupun yang menyakitkan atau yang bukan menyakitkan maupun bukan menyenangkan, di tempat itu juga dia merenungkan ketidak-kekalan di dalam perasaan-perasaan tersebut, merenungkan memudarnya, merenungkan lenyapnya, merenungkan pelepasannya. Dengan merenungkan seperti ini, dia tidak melekat apa pun juga di dunia ini. Ketika dia tidak melekat, dia tidak terganggu. Ketika dia tidak terganggu, dia sendiri mencapai Nibbāna”.*

Mendengar kata-kata Sang Terberkati (Buddha), kemudian Sakka, penguasa para dewa, bergembira dan bersuka cita, setelah memberi hormat kepada Yang Terberkati, dewa Sakka langsung lenyap.

Yang Mulia Moggallāna, yang sedang duduk tidak jauh dari Yang Terberkati, berpikir apakah Sakka telah menembus arti dari kata-kata Yang Terberkati ketika dia bersuka-cita. Berniat mencari tahu, Yang Mulia Moggallāna, yang merupakan murid Buddha yang terunggul dalam kekuatan supranatural, lenyap dari dunia ini dan muncul di antara para dewa yang diperintah oleh Sakka. Sekarang, di saat itu, Sakka dilengkapi dan diberkahi lima jenis musik surgawi seratus kali lipat dari yang dimilikinya sebelumnya, dan dewa Sakka sedang menikmati keberkahannya di Taman Kenikmatan. Ketika dewa Sakka melihat Yang Mulia Moggallāna datang dari kejauhan, dia segera menghentikan musik surgawi



itu dan menyalami kedatangan Yang Mulia Moggallāna. Yang Mulia Moggallāna meminta dewa Sakka untuk mengulangi apa yang telah dipelajari dari Buddha, agar dia bisa menegaskan pernyataan dewa Sakka itu.

Sakka merasa malu karena biar bagaimanapun dia berusaha, tetapi dia tidak bisa mengingat kata-kata Buddha. Karena itu Sakka berusaha menghindari memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan Yang Mulia Moggallāna, dengan cara menunjukkan kemegahan istananya. Sakka menyombongkan diri bahwa dikarenakan timbunan kebajikannya maka dia mampu membangun istana semegah itu. Kemudian Yang Mulia Moggallāna berpikir demikian, “Makhluk halus ini hidup sungguh sangat ceroboh dan lalai. Bagaimana jika aku memicu sedikit rasa keterdesakan (urgensi) di dalam dirinya?” Kemudian Yang Mulia Moggallāna mempertunjukkan kekuatan supranaturalnya; dengan mengarahkan ibu jari kakinya ke arah istana dewa Sakka, Yang Mulia Moggallāna membuat istana itu bergoncang. Sakka segera merasa terdesak sampai rambut dan bulu-bulu tubuhnya berdiri tegak, sehingga tiba-tiba ingatannya muncul lagi. Dia segera mengulangi apa yang telah dikatakan Buddha kepadanya. Yang Mulia Moggallāna merasa puas.

Pengalaman Sakka menunjukkan bahwa banjir sensualitas membuat makhluk-makhluk menjadi ceroboh dan lalai. Setelah memanjakan diri di dalam kenikmatan sensual, seseorang mudah sekali melupakan semua kebaikan-kebaikan. Bahkan dewa Sakka, yang merupakan seorang pengarang arus, bisa melupakan Dhamma yang dibabarkan sendiri oleh Buddha. Bukankah akan jauh lebih mudah bagi orang awam untuk melupakannya, ketika bermanja-ria di dalam kenikmatan sensual? Seseorang harus berhati-hati atas banjir kenikmatan-kenikmatan sensual, yang, ibarat lautan luas, sulit untuk diseberangi.

Banjir yang kedua adalah banjir eksistensi atau banjir menjadi. Sebagai akibat dari nafsu keinginan akan kehidupan, banyak orang ingin terlahir lagi ke dunia ini, lagi dan lagi. Contohnya, di *vihara* saya di Myanmar, saya telah mewawancarai banyak meditator tentang pengalaman kehidupan-kehidupan lampau mereka. Di kehidupan lampau mereka, kebanyakan meditator sering berdana makan kepada para pertapa dan berharap untuk menjadi *bhikkhu* atau *bhikkhuni* di kehidupan yang akan datang. Harapan atas kehidupan lain ini atau bentuk pikiran yang mengandung “Aku akan menjadi” adalah banjir menjadi atau banjir kelahiran. Ada lima faktor-faktor kelahiran kembali, yaitu kebodohan batin, nafsu keinginan, kemelekatan, formasi-formasi, dan *kamma*. Contohnya, katakanlah seseorang berdana makan kepada para bhikkhu dan berdoa agar terlahir lagi sebagai perempuan di suatu negara Buddhis di kehidupan berikutnya. Dalam hal ini, persembahan dana adalah formasi yang baik. Ketika formasi yang baik itu lenyap, formasi ini meninggalkan potensi karmik yang disebut *kamma*. Berdoa agar terlahir lagi sebagai perempuan, adalah nafsu keinginan akan kehidupan atau eksistensi yang baru. Nafsu keinginan yang pekat akan kehidupan sebagai perempuan adalah kemelekatan. “Aku akan menjadi” adalah memendam. Memendam adalah suatu penyakit, suatu anak panah, dan suatu kanker, karena batin berkecenderungan atau berharap akan suatu eksistensi yang akan datang, sehingga lima kelompok kemelekatan yang baru terbentuk. Kebodohan batin adalah tidak mengetahui bahwa “perempuan” itu hanyalah seonggokan lima kelompok dalam pengertian tertingginya. Pemahaman salah menyebabkan nafsu keinginan yang kuat (kemelekatan) akan kehidupan sebagai seorang perempuan. Ketika *kamma* ini matang, *kamma* ini akan mendatangkan kehidupan lain (kelahiran kembali). Sehingga, seseorang menjadi apa yang diharapkannya. Kita semua, termasuk Yang-Tidak-

Kembali-Lagi, mendapati banjir eksistensi sungguh sulit untuk diseberangi. Bahkan seorang Yang-Tidak-Kembali-Lagi mungkin terus berharap agar terlahir lagi di alam materi ataupun di alam non-materi.

Banjir yang ketiga adalah banjir pandangan. Ada banyak pandangan salah, seperti pandangan salah tentang diri, pandangan salah kekekalan (eternalisme), pandangan salah kenihilan (annihilation), dsb. Di dunia ini, banyak orang menganut pandangan salah kekekalan (*sassata-diṭṭhi*) dan pandangan salah kenihilan (*uccheda-diṭṭhi*). Kekekalan menganggap bahwa keseluruhan eksistensi perorangan eksis selamanya. Para penganut kenihilan menyatakan bahwa setelah kematian, keseluruhan eksistensi perorangan berakhir.

Dua belas rantai Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan ini hanyalah sekedar proses kausalitas atau proses sebab-akibat. Tidak ada seorang pun yang mengalami proses di dalam pengertian tertingginya; inilah pandangan benar. Untuk bisa memahami sepenuhnya bahwa tidak ada seorang pun yang mengalami siklus kelahiran kembali adalah sangatlah sulit, berhubung kita sangat melekat konsep diri yang permanen.

Pandangan salah lainnya adalah tidak mempercayai bahwa tindakan-tindakan menghasilkan akibat-akibat. Seseorang tidak percaya bahwa kebaikan akan memperoleh kebaikan, dan keburukan akan memperoleh keburukan. Orang itu menyangkal adanya kamma yang bekerja. Apa yang akan terjadi pada seseorang yang tidak percaya adanya kamma yang bekerja? Orang itu tidak akan takut berbuat jahat dan juga tidak akan berusaha berbuat baik, karena percaya bahwa kebajikan-kebajikan seperti itu tidak akan membuahkan apa pun juga. Kebanyakan orang Asia memulai latihan dengan pemahaman



pandangan benar tentang kamma dan akibat-akibatnya, yang menyatakan bahwa kita adalah pemilik kamma kita sendiri, pewaris kamma kita sendiri, terlahir dari kamma kita sendiri; apa pun kamma yang kita lakukan, baik ataupun buruk, kita adalah pewarisnya. Dengan pemahaman ini, kita berusaha untuk menghindari kejahatan, memupuk kebaikan, dan menyucikan pikiran. Inilah ajaran Buddha.

Banjir yang keempat adalah banjir kebodohan batin (avijja). Kebodohan batin artinya kebutaan mental atau tidak mengetahui. Tidak mengetahui apa? Tidak mengetahui Empat Kebenaran Mulia – yaitu Kebenaran Mulia tentang Penderitaan, Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan, Kebenaran Mulia tentang Lenyapnya Penderitaan, dan Kebenaran Mulia tentang Jalan Yang Menuju Lenyapnya Penderitaan. Buddha berkata bahwa dikarenakan tidak mengetahui atau tidak menembus Empat Kebenaran Mulia ini, kita terus mengembara berulang kali di dalam lingkaran kelahiran kembali (SN 56.21).

### Empat Kebenaran Mulia

**Kebenaran Mulia Yang Pertama adalah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan.** Apakah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan? Lima Kelompok Kemelekatan adalah kebenaran mulia tentang penderitaan. **Nafsu keinginan atau hasrat (nafsu) akan lima kelompok kemelekatan adalah kebenaran mulia yang kedua** – yaitu sebab atau asal mula dari penderitaan. Seseorang sesungguhnya terdiri dari lima kelompok kemelekatan, tetapi karena kita tidak melihat kebenaran dengan jelas, maka kita terikat pada kebenaran konvensional – yang melihat adanya “seseorang”. Pada puncaknya, tidak ada orang atau makhluk,

melainkan hanyalah lima kelompok kemelekatan. Lima Kelompok Kemelekatan adalah kebenaran tertinggi. Kita menggunakan istilah “dia”, “milik dia” hanya demi kenyamanan saja. Mengapa lima kelompok kemelekatan muncul lagi dan lagi terentang sampai ke begitu banyak kehidupan-kehidupan? Karena kita mendambakan mereka; terdelusi, kita berpikir bahwa lima kelompok kemelekatan ini mendatangkan kebahagiaan bagi kita. Memang, tetapi hanya sementara dan sekilas saja. Karena tidak mampu melepaskan hasrat akan lima kelompok kemelekatan, kita menjadi terikat. Ketika pikiran terikat oleh nafsu keinginan, maka lima kelompok kemelekatan muncul lagi.

Lima kelompok kemelekatan pada puncaknya menghasilkan penderitaan. Mengapa menderita? Karena kelompok kemelekatan itu tidak memenuhi harapan-harapan kita. Kelompok kemelekatan itu di luar kendali kita karena mereka memiliki karakteristik ketidak-kekalan yang universal. Contohnya, kita mungkin mendapatkan perasaan menyenangkan yang merupakan salah satu dari lima kelompok kemelekatan, sepanjang waktu. Akan tetapi, perasaan-perasaan tidak menyenangkan seringkali menyelinap masuk, walaupun tidak kita inginkan. Kita mungkin mengharapkan tubuh kita selalu sehat, tetapi kenyataannya seringkali kesehatan kita malah memburuk. Kita ingin memelihara hanya pikiran-pikiran yang positif; akan tetapi, kita mendapati bahwa kita selalu terbelit emosi-emosi negatif resah, khawatir, depresi, ketakutan, dan keragu-raguan. Kita merasa letih atas apa yang di luar kendali kita, yang tidak menjamin kebahagiaan.

Apa yang kita harapkan tidak terpenuhi. Itulah sebabnya mengapa hal itu disebut penderitaan. Ada juga penderitaan jenis yang lain, yaitu: penderitaan menua atau melapuk, kematian, terpisah dari orang-orang yang dicintai, berkumpul dengan



orang-orang yang dibenci, dsb.

**Kebenaran Mulia Yang Ketiga adalah Kebenaran Mulia tentang Lenyapnya Penderitaan – yaitu *Nibbāna*.** Ini adalah lenyapnya nafsu-nafsu keinginan yang sama yang menyebabkan kelahiran kembali yang berulang-ulang.

**Kebenaran Mulia Yang Keempat yaitu Jalan Yang Menuju Ke Berakhirnya Penderitaan, adalah Jalan Mulia Berfaktor Delapan.**

Di dalam sutta, pria itu sekarang sampai ke tepian yang terdekat. Agar bisa menyeberangi luapan air yang sangat luas dan mencapai pantai seberang, dia harus membuat sebuah rakit, kendaraan yang akan menolongnya mencapai tempat yang aman. Apakah rakit itu? Jalan Mulia Berfaktor Delapan.

### **Jalan Mulia Berfaktor Delapan**

**Faktor Yang Pertama** dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan adalah Pandangan Benar (*sammā diṭṭhi*). Ada dua jenis pandangan benar, yaitu: pandangan benar duniawi *vipassanā* dan pandangan benar adi-duniawi. Pandangan Benar duniawi *vipassanā* seringkali dilihat sebagai lima kelompok kemelekatan ketidak-kekalan, akan berubah, akan hancur dan memudar. Karena secara terus menerus muncul dan lenyap, maka lima kelompok kemelekatan adalah menyakitkan dan menakutkan. Dan, apa yang tidak kekal dan menyakitkan, tidak bisa dianggap sebagai suatu diri yang kekal. Kemudian, apa yang tidak kekal, menyakitkan, dan bukan-diri, bukanlah sesuatu yang harus digandrungi atau disenangi; dan apa yang bukan sesuatu yang harus digandrungi atau disenangi, bukanlah sesuatu yang patut didambakan sehingga memunculkan keserakahan. Sebagai akibatnya, ketika lima

kelompok kemelekatan baik secara internal maupun secara eksternal dilihat sebagai tidak kekal, menyakitkan, dan bukan-diri, maka seseorang menjadi tidak tertarik dan berhasrat lagi pada lima kelompok kemelekatan; seseorang tidak lagi bersuka-cita di dalam lima kelompok kemelekatan. Keserakahan atas lima kelompok kemelekatan menjadi memudar. Ketika seseorang tidak terbakar api keserakahan, maka orang itu menyebabkan keserakahannya padam untuk sementara. Inilah pandangan benar duniawi *vipassanā*.

Ketika batin seseorang maju dan berkembang dengan melihat ketidak-puasan dari yang terbentuk secara berulang-ulang, maka batin orang itu berkecenderungan ke Nibbāna, yang merupakan kebalikan dari yang terbentuk. Ketika perenungan mencapai puncaknya, maka muncullah jalan pengarang arus adi-duniawi, dengan Nibbāna sebagai objeknya. Di titik ini, pandangan benar akan menyingkirkan kebodohan batin yang telah menutupi Empat Kebenaran Mulia selama ini. Sehingga, untuk pertama kalinya, orang itu mengetahui dan melihat Empat Kebenaran Mulia sebagaimana adanya, yaitu: Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan, Kebenaran Mulia Tentang Asal-Mula Penderitaan, Kebenaran Mulia Tentang Padamnya Penderitaan, dan Kebenaran Mulia Tentang Jalan Yang Menuntun Ke Padamnya Penderitaan yang adalah Jalan Mulia Berfaktor Delapan.

**Faktor Yang Kedua** adalah Pikiran Benar. Pikiran benar artinya menerapkan atau mengarahkan pikiran secara benar ke pikiran-pikiran pelepasan, tanpa itikad buruk, dan tanpa kekejaman. Kita tidak saja merenungkan bahayanya kenikmatan inderawi dalam rangka mengembangkan pikiran-pikiran pelepasan, tetapi juga berusaha untuk “membuang” konsep yang menyatakan ada “Aku” yang menikmati kenikmatan inderawi. Pelepasan juga berarti melepaskan ide-ide tentang siapakah kita sebenarnya,

apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang kita, atau apa yang ingin kita capai – rumahku, mobilku, orang-orang yang kucintai, pekerjaanku, gajiku, dan status sosialku. Ide-ide semacam itu mencengkeram kepercayaan adanya “milikku” dan bahkan memperbesar nafsu keinginan akan kenikmatan-kenikmatan inderawi.

Memasuki *jhāna* juga dipandang sebagai suatu pikiran pelepasan karena ketika pikiran telah terserap di dalam *jhāna*, maka pikiran-pikiran kenikmatan inderawi untuk sementara ditinggalkan. Seperti yang dikatakan oleh Buddha, “*Ketika konsentrasi berkembang, maka batin berkembang; ketika batin berkembang, maka hasrat disingkirkan*”.

Untuk menyingkirkan itikad buruk dari pikiran, maka kita merenungkan pikiran-pikiran cinta-kasih. Karena pikiran-pikiran itikad buruk dan pikiran-pikiran cinta-kasih alamiahnya saling bertolak belakang, maka mereka tidak bisa muncul bersamaan di momen yang sama. Ketika pikiran-pikiran itikad buruk muncul di batin, maka orang ini segera kehilangan kebahagiaannya. Semua makhluk menghabiskan sepanjang hidupnya mencari kebahagiaan dan menghindari penderitaan. Akan tetapi, kebanyakan orang mengira kebahagiaan datang dari luar, bukannya dari dalam. Jalan menuju ke kebahagiaan sesungguhnya tampaknya tersesat. Orang bijaksana tahu bahwa kebijaksanaan datang dari dalam – yaitu dari dalam batin tentang cinta-kasih kepada sesamanya tanpa syarat.

Untuk memupuk pikiran benar tanpa kekejaman, seseorang merenungkan pikiran welas asih kepada semua makhluk yang berkesadaran. Welas asih membuat hati menjadi “bergetar” ketika seseorang melihat orang lain sedang mengalami kesakitan dan kesedihan. Hasrat untuk mengurangi kesakitan

dan kesedihan mereka, muncul. Semua makhluk berharap untuk terbebas dari semua bentuk penderitaan, tetapi biarpun ada harapan seperti, mereka terus terganggu oleh ketakutan, depresi, sakit fisik, kesedihan, siksaan mental, proses penuaan, penyakit, dan kematian. Semua bentuk-bentuk penderitaan ini sesungguhnya memangkar pada sikap memanjakan diri sendiri. Orang-orang yang bijaksana mengetahui hal ini. Orang yang bijaksana memupuk welas asih yang merangkul penderitaan orang-orang lain. Pikiran welas asih sangatlah dahsyat, karena bekerja hanya demi manfaat orang-orang lain dan sepenuhnya melupakan keuntungan dirinya sendiri. Ketika batin tidak memangkar di ego diri sendiri, maka batin itu menjadi tanpa rasa takut.

Kedua faktor-faktor tersebut di atas – yaitu pandangan benar dan pikiran benar – membentuk latihan kebijaksanaan.

**Faktor Yang Ketiga** adalah Ucapan Benar. Ada empat aspek ucapan benar, yaitu: tidak mengucapkan yang tidak benar, tidak berucap kasar, tidak memfitnah, tidak bergosip. Jika anda tidak melakukan empat hal ini, maka anda telah melaksanakan ucapan benar.

**Faktor Yang Keempat** adalah Tindakan Benar, yang terdiri dari tidak membunuh, tidak mencuri, dan tidak melakukan penyimpangan seksual. Kita tidak melakukan tiga tindakan-tindakan ini, bukan saja untuk memupuk pikiran baik, tetapi juga karena memahami hukum karma, dimana setiap tindakan pasti ada reaksinya. Reaksi langsung berbalik ke pelaku tindakan itu sendiri. Contohnya, tindakan membunuh berakibat seseorang berumur pendek.

**Faktor Yang Kelima** adalah Penghidupan Benar. Bagi orang awam, hanya ada lima jenis penghidupan atau mata-pencaharian



yang harus dihindarinya, yaitu: seseorang seharusnya tidak memperdagangkan senjata, tidak memperdagangkan obat-obatan yang menyebabkan kecanduan, tidak memperdagangkan binatang-binatang untuk disembelih, tidak memperdagangkan racun, atau tidak memperdagangkan manusia atau melakukan perbudakan.

Kita tidak berperilaku menyimpang untuk melindungi diri kita sendiri. Perlindungan diri kita yang tertinggi adalah moralitas kita sendiri, yang merupakan perlindungan internal kita. Hanya ketika kita tidak melakukan semua perbuatan buruk, barulah kita bisa melindungi kehidupan kita sendiri dan juga kehidupan orang-orang lain. Latihan moralitas adalah kemanusiaan yang mendasar.

Ucapan benar, tindakan benar, dan penghidupan benar membentuk latihan moralitas. Latihan ini menolong kita untuk mengatasi tindakan-tindakan fisik dan ucapan kita yang buruk. Sebab bagi penyempurnaan latihan moralitas terletak pada cinta-kasih dan welas asih seseorang kepada sesamanya. Latihan moralitas adalah landasan bagi latihan konsentrasi. Mereka yang telah menjalani latihan moralitas menjadi tanpa rasa takut, terbebas dari rasa bersalah dan penyesalan terhadap diri sendiri. Mereka memiliki kepercayaan diri dan kedamaian batin. Ini sangat kondusif bagi pengembangan konsentrasi.

**Faktor Yang Keenam** adalah Tindakan Benar. Banyak orang berpikir bahwa tindakan benar hanyalah berupa meditasi duduk yang lama tanpa merubah posisi, dan menahan rasa sakit yang ditimbulkannya. Tetapi, itu hanyalah usaha benar secara fisik. Ada empat jenis usaha benar, yaitu: usaha untuk mencegah kejahatan yang belum muncul; usaha untuk membuang kejahatan yang telah muncul; usaha untuk memunculkan keadaan-keadaan



baik yang belum muncul; dan usaha untuk menyempurnakan keadaan-keadaan baik yang telah muncul.

Cara yang paling efektif untuk mencegah munculnya kejahatan adalah dengan menjaga pintu-pintu inderawi. Semua kekotoran batin datang dari pintu-pintu indera mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin. Objek-objek yang menarik inderawi kebanyakan datang melalui pintu indera mata. Kata-kata kasar hinaan atau pujian datang melalui indera telinga. Cita rasa manis datang melalui pintu indera lidah, sentuhan menyenangkan melalui pintu tubuh, dsb. Bagaimanakah seseorang menjaga pintu-pintu inderanya? Ini dilakukan baik dengan memusatkan batinnya pada sebuah objek konsentrasi seperti misalnya gerakan pernafasannya atau dengan menerapkan teknik apa pun juga yang sesuai dengannya, ataupun dengan memusatkan perhatian sepenuhnya pada melihat, mendengar, mencium atau membaui, mengecap, merasakan, dan berpikir. Perhatian penuh tidak saja memotong bentuk-bentuk pikiran tidak bermanfaat tentang objek-objek sekarang, tetapi juga mencegah agar batin tidak terjatuh ke pengalaman-pengalaman inderawi lampau yang menyenangkan atau mendambakan pengalaman-pengalaman inderawi yang menyenangkan yang belum terjadi. Perhatian penuh menyerap karakteristik-karakteristik aktual dari objek-objek yang dikenali, dan membiarkan kebijaksanaan untuk memahami ketidak-kekalan dari semua fenomena-fenomena.

Jika pikiran-pikiran jahat telah muncul, maka sangatlah penting di saat itu juga untuk mengerahkan usaha benar untuk membuangnya. Kebanyakan orang tidak punya usaha benar jenis ini. Mereka membiarkan emosi-emosi negatif kemarahan, nafsu, ketakutan, nafsu keinginan, kecemburuan, kekejaman, dsb., untuk mengatasi mereka. Karena dikuasai oleh keadaan-keadaan mental yang tidak bermanfaat ini, maka mereka

bertindak berdasarkan dorongan batin, baik dengan mencari-cari kesalahan orang lain atau memukuli mereka. Mereka menjadi korban dari kekotoran-kekotoran batin mereka sendiri. Tindakan apa pun semacam itu, hanya akan melukai dirinya dan orang-orang lain. Kemudian, setelah emosi-emosi itu lenyap, mereka mungkin akan menyesali tindakan-tindakan mereka, begitu menyesalnya sampai berkembang menjadi membenci diri sendiri. Siklus jahat ini akan terus bergulir seperti ini jika seseorang tidak memiliki dan mengerahkan usaha benar untuk membuang kejahatan yang telah muncul.

Buddha, ketika masih belum tercerahkan dan masih seorang *Bodhisatta*, menceritakan bagaimana beliau menaklukkan ketakutan dan kengerian yang muncul dengan usaha benar. Beliau berkata:

*“ketika aku sedang berjalan, ketakutan dan kengerian menghinggapi diriku; maka Aku, tidak dengan berdiri, tidak dengan duduk, tidak dengan berbaring, terus mengerahkan usaha sampai Aku berhasil menaklukkan ketakutan dan kengerian itu.*

*Ketika aku sedang berdiri, ketakutan dan kengerian menghinggapi diriku; maka Aku, tidak dengan berjalan, tidak dengan duduk, tidak dengan berbaring, terus mengerahkan usaha sampai Aku berhasil menaklukkan ketakutan dan kengerian itu.*

*Ketika Aku sedang duduk, ketakutan dan kengerian menghinggapi diriku; maka Aku, tidak dengan berjalan, tidak dengan berdiri, tidak dengan berbaring, terus mengerahkan usaha sampai Aku berhasil menaklukkan ketakutan dan kengerian itu.*

*Ketika Aku sedang berbaring, ketakutan dan kengerian menghinggapi diriku; maka Aku, tidak dengan berjalan, tidak dengan berdiri, tidak dengan duduk, terus mengerahkan usaha sampai Aku menaklukkan ketakutan dan kengerian itu.” (MN 4).*

Tanpa usaha benar, maka seseorang tidak bisa membebaskan dirinya dari penderitaan. Karena itu, sangatlah penting untuk mengerahkan usaha benar untuk membuang, mengusir, dan menyingkirkan pikiran-pikiran jahat yang telah muncul di batin di momen kemunculannya itu juga. Ketika kekotoran-kekotoran batin tidak terjaga dan tidak terkendali, maka kekotoran-kekotoran batin akan memperoleh momentum untuk menguasai dan menjadi sangatlah sulit untuk diatasi. Kuasa kekotoran batin menjadi lebih berkembang kuat dan akhirnya menjadi sifat alamiah kita yang kedua.

Di dalam ceramah “Penyingkiran Pikiran-pikiran Yang Mengalihkan Perhatian” (MN 20), Buddha menjelaskan lima cara untuk menyingkirkan pikiran-pikiran jahat yang sudah muncul, sebagai berikut:

[1]. Ketika pikiran-pikiran buruk yang terkait dengan keserakahan, kebencian, dan delusi, muncul, seseorang harus memberikan perhatian pada keadaan mental kebalikannya, yaitu yang terkait dengan kebaikan. Contohnya, ketika pikiran-pikiran kebencian muncul terhadap orang-orang yang tidak kita sukai, cara tradisional untuk mengatasinya adalah dengan menggantikan kemarahan dengan pikiran-pikiran cinta-kasih, mengharapkan orang-orang lain sehat, bahagia, dan damai, sampai pikiran kemarahan itu reda. Ini memang mungkin sulit bagi kebanyakan orang, karena kurangnya penguasaan atas batin.



Jika pikiran-pikiran cinta-kasih gagal, maka ada cara-cara lain untuk mengatasi kemarahan. Seseorang bisa mencoba untuk merenung untuk memisahkan objek kemarahan itu menjadi tiga puluh dua bagian. Bagaimana caranya? Ketika seseorang marah kepada orang lain, terhadap objek yang manakah kemarahannya ditujukan? Apakah terhadap rambut kepala orang itu? Atau tulang-tulang atau snot orang itu? Atau apakah terhadap kotoran orang itu kemarahannya ditujukan? Atau bisa juga, seseorang mengembangkan pemahaman bahwa tubuh musuhnya terdiri dari empat unsur, yaitu: unsur tanah, air, api, dan angin. Apakah terhadap unsur tanah di tubuh musuhnya, kemarahannya ditujukan? Atau terhadap unsur air, unsur api, atau unsur angin di tubuh musuhnya, kemarahannya ditujukan? Jika seseorang bisa memandang objek kemarahannya sebagai tiga puluh dua bagian atau sebagai empat unsur, dan melihat bahwa objek itu bukanlah suatu makhluk atau seseorang, maka kemarahannya tidak akan memiliki tempat untuk berpijak, sehingga ibarat melukis di udara.

[2]. Namun demikian, jika, dengan menggunakan metode ini, seseorang masih gagal untuk mencapai objektifnya, dan pikiran-pikiran buruk yang terkait keserakahan, kebencian, dan delusi masih muncul di batin, maka orang itu bisa memeriksa bahaya yang terkandung di dalam pikiran-pikiran: “Pikiran-pikiran ini buruk, pikiran-pikiran ini tercela, dan menghasilkan akibat-akibat menyakitkan sepanjang kehidupan yang tak terhitung banyaknya berdasarkan hukum karma”. Contohnya, ketika marah, seseorang seharusnya mengingatkan dirinya sebagai berikut: “Dengan menjadi marah, bukankah aku seperti seseorang yang ingin memukul orang lain, dan sebaliknya memungut sepotong bara yang terbakar atau seonggok kotoran, sehingga dengan melakukannya, pertama-tama membakar diriku sendiri atau

membuat diriku kotor dan bau?” Atau ketika batin terus menerus mencengkeram bentuk inderawi yang menarik, maka orang itu berusaha mengingat apa yang dikatakan oleh Buddha sebagai berikut: “Karena jika batin terikat erat pada kenikmatan-kenikmatan bentuk, dan jika orang itu mati di kesempatan itu juga, maka mungkin saja orang itu langsung terlahir di neraka atau alam binatang lainnya.”

[3]. Jika pikiran-pikiran buruk terus menguasai batin, seseorang bisa berusaha untuk melupakan dan mengacuhkan pikiran-pikiran ini dan tidak memperdulikan pikiran-pikiran buruk ini, dengan mengalihkan perhatian ke masalah lain. Di dalam meditasi, kadang-kadang kita mengacuhkan pikiran-pikiran yang melompat-lompat, dan bahkan rasa sakit fisik pun bisa kita acuhkan jika kita bisa fokus ke gerakan pernafasan secara intensif. Tanpa merefleksikan dan berdiam di pikiran-pikiran yang melompat-lompat tersebut, kekuatan pikiran-pikiran buruk tersebut akan perlahan-lahan menghilang, dan batin kita tidak akan terganggu.

[4]. Namun demikian, jika, pikiran-pikiran buruk masih belum juga mereda, seseorang bisa memeriksa sumber dari pikiran-pikiran buruk tersebut. Contohnya, ketika kata-kata hinaan kasar menyentuh telinga Anda, maka Anda menjadi marah. Tetapi, setelah kata-kata hinaan kasar mereda, Anda masih menyimpan perasaan pahit walaupun tidak ada lagi kontak telinga. Mengapa demikian? Jika Anda bisa memeriksa dan menelusuri sumbernya, maka Anda akan menyadari hal ini karena kita melekat dan mengidentifikasi perasaan tidak menyenangkan sebagai “Aku” atau “diriku”. Kalau begitu, lepaskanlah sumber atau sebab penderitaan itu – kemelekatan dan pengidentifikasian.

[5]. Jika pikiran-pikiran buruk masih ada di dalam batin,



maka Buddha memberikan nasehat sebagai berikut: dengan gigi-gigi terkatup rapat dan lidah menempel di langit-langit mulutnya, seseorang harus menundukkan, mengendalikan, dan menghancurkan batin buruknya dengan batin baik.

Jika seseorang masih juga gagal untuk menyingkirkan pikiran-pikiran nafsu dan kebencian, di sini saya akan menyarankan Anda untuk selalu sadar atau mencatat di dalam batin keadaan-keadaan mental Anda, melihat “batin yang dipengaruhi kemarahan sebagai batin yang dipengaruhi kemarahan”, “batin yang dipengaruhi nafsu sebagai batin yang dipengaruhi nafsu”. Lakukanlah hal ini ribuan kali sampai muncul rasa mendesak di dalam diri Anda untuk melihat bahwa “hanya ada batin” tanpa persepsi diri. Kemelekatan dan pengidentifikasian kekotoran-kekotoran batin sebagai “diriku” adalah penderitaan terberat yang mengikat kita. Jika pikiran-pikiran nafsu dan kebencian yang mengalihkan perhatian, telah disingkirkan, janganlah mengacuhkan pikiran-pikiran itu ketika pikiran-pikiran itu muncul kedua kalinya; singkirkanlah terus pikiran-pikiran itu, bahkan walaupun mereka muncul seratus kali. Lakukanlah seperti itu sehingga tidak ada lagi tanda-tanda adanya pikiran yang tertinggal. Usaha yang terus menerus diperlukan di sini.

Marilah kita kembali ke pembahasan tentang usaha benar jenis yang ketiga, usaha untuk memunculkan keadaan mental yang baik yang belum muncul. Mereka yang belum berlatih moralitas harus memunculkan usaha untuk memahami nilai usaha benar ini. Seseorang juga harus memunculkan usaha untuk melatih konsentrasi jika belum memulai usaha apa pun. Demikian juga, seseorang harus memunculkan usaha untuk melatih perenungan jika Anda belum melakukan usaha apa pun juga.

Usaha benar jenis yang keempat adalah usaha untuk mengembangkan dan menyempurnakan keadaan mental yang baik yang sudah muncul. Usaha final ini perlu untuk menyempurnakan moralitas kita, untuk mencapai jhāna, dan untuk mengalami berbagai tahapan perenungan, khususnya melihat muncul dan lenyapnya lima kelompok kemelekatan sampai batin menjadi tidak tertarik lagi dan akhirnya terbebaskan dengan cara tidak melekatinya.

**Faktor Yang Ketujuh** adalah Perhatian Benar. Yang dimaksudkan dengan perhatian benar adalah mengingat atau tidak lupa untuk melatih empat landasan perhatian penuh, yaitu perenungan atas tubuh, perenungan atas berbagai jenis perasaan yang berbeda (menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral), perenungan atas berbagai jenis keadaan batin yang berbeda (seperti batin yang dipenuhi nafsu, batin marah, batin yang sempit, batin yang menerawang, dsb.), dan perenungan atas kualitas-kualitas mental (dhamma-dhamma) seperti lima rintangan, empat kebenaran mulia, tujuh faktor pencerahan, dsb. Tubuh, perasaan, batin, dan kualitas-kualitas mental berfungsi sebagai landasan-landasan bagi terbentuknya perhatian penuh, yang memunculkan kebijaksanaan di dalam diri kita untuk bisa mengetahui tubuh sebagai tubuh, perasaan sebagai perasaan, batin sebagai batin, dan kualitas-kualitas mental sebagai kualitas-kualitas mental. Tidak ada si penderita, si pembuat, si pencipta, atau yang mengalami yang bisa ditemukan di dalam mereka, hanya ada proses kognisi yang terus menerus. Dan proses mengenali ini muncul dikarenakan sebab-sebabnya, dan lenyap ketika sebab-sebabnya lenyap.

**Faktor Yang Kedelapan** adalah Konsentrasi Benar. Konsentrasi benar adalah mengumpulkan atau menyatukan batin, yang artinya memupuk keadaan di mana semua faktor-faktor mental

dipusatkan dan diperkuat dengan mengarahkan faktor-faktor mental ini ke satu objek tertentu, seperti pernafasan, secara terus menerus sepanjang periode waktu tertentu. Di saat ini, batin sudah cukup terpisah dari kenikmatan-kenikmatan inderawi dan dari lima rintangan disertai pemindaian-awal dan pemindaian-lanjutan, kemudian dengan disertai kegiuran dan kenikmatan yang terlahir dari seklusi atau penyepian; inilah kediaman *jhāna* pertama. Konsentrasi benar artinya *jhāna* pertama, *jhāna* kedua, *jhāna* ketiga, *jhāna* keempat. Untuk *jhāna* kedua, seseorang harus menyingkirkan pemindaian-awal dan pemindaian-lanjutan, sementara kegiuran dan kenikmatan yang terlahir dari konsentrasi masih ada. Untuk mencapai *jhāna* ketiga, seseorang harus meninggalkan kegiuran, sehingga tersisa hanya kebahagiaan dan batin-yang-terpusat. Akhirnya, dengan meninggalkan kenikmatan dan kesakitan, dan dengan lenyapnya suka-cita dan kesedihan sebelumnya, seseorang mencapai *jhāna* keempat, yang memiliki perhatian penuh bukan kesakitan maupun bukan kenikmatan serta kemurnian batin yang dikarenakan keseimbangan batin/kenetralan mental.

Konsentrasi membuat batin berdaya guna, lentur dan terang. Di saat itu, jika seseorang mengarahkan batinnya untuk melihat lima kelompok kemelekatannya sendiri dan juga lima kelompok kemelekatan eksternal orang lain, maka sifat alamiah dari lima kelompok kemelekatan akan muncul sebagai kilasan yang terus menerus muncul dan lenyap; karena terus menerus dikuasai oleh muncul dan lenyap, maka seseorang menjadi letih, dan tidak berhasrat lagi terhadap keseluruhan proses itu. Seseorang memahami lebih jauh tentang kekosongan dari proses itu. Bagaimana mungkin proses yang konstan muncul dan lenyap bisa memiliki diri yang menanggung semua itu?

Karena itu, Buddha berulang kali mengatakan,



*“Kembangkanlah konsentrasi; seseorang dengan konsentrasi melihat segala sesuatu sebagaimana adanya”.*

Usaha benar, perhatian penuh, dan konsentrasi, gabungan ketiganya dikenal sebagai latihan konsentrasi. Pada saat berlatih perhatian penuh atas pernafasan, seseorang mengedepankan usaha untuk selalu menyadari pergerakan nafasnya. Ketika perhatian terputus, orang itu berusaha untuk membawa perhatian kembali pada pernafasan lagi dan lagi, begitu terus menerus. Dan, disebabkan usaha yang berulang kali, batin konstan bertahan pada pernafasan. Orang itu tidak melupakan gerakan nafasnya. Dengan menerapkan usaha dan perhatian penuh seperti ini, maka batin perlahan-lahan berlabuh dan menyatu dengan pernafasan dan mencapai konsentrasi mendalam. Bersama-sama bekerja seperti ini, usaha benar, perhatian penuh, dan konsentrasi, disebut telah memenuhi latihan konsentrasi.

Tiga latihan ini – latihan moralitas, latihan konsentrasi, dan kebijaksanaan – adalah sama dengan Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Jalan Mulia Berfaktor Delapan ini adalah rakit yang bisa menolong Anda untuk menyeberangi luapan air yang sangat besar dan mencapai tepian yang jauh – yaitu Nibbāna. Walaupun jalan ini memuaskan, bagi kebanyakan orang perjalanan ini sangat menyakitkan, ibarat seekor ular yang sedang berganti kulit. Ini karena jalan dari tiga latihan-latihan ini berlawanan dengan perilaku pola kebiasaan yang sudah mengakar lama di dalam diri kita. Ini adalah jalan yang konstan melepaskan keyakinan, nilai, kebudayaan, pandangan, nafsu keinginan, penolakan, kesombongan, kepandaian, dsb. Dan jalan ini – walaupun menuntun kita ke tepian yang jauh – harus dijalani, bukan dicengkeram.

Karena itu, setelah menemukan rakit, seseorang masih harus menerapkan usaha untuk mengayuh rakit itu. Di dalam sutta, orang itu, dengan sarana rakit dan mengerahkan usaha dengan tangan dan kakinya, berhasil menyeberang sampai ke tepian yang jauh. Mengerahkan usaha dengan tangan dan kaki – ini melambangkan membangkitkan semangat atau energi. Semangat atau energi ini mencakup energi awal, energi menengah, dan energi terus menerus sampai tujuannya tercapai.

Kisah Yang Mulia Tissa akan membuat tiga jenis energi ini menjadi jelas. Tissa, kepala keluarga di Savatthi, setelah mendengarkan ajaran Buddha, menggunakan energi awal untuk melepaskan kekayaannya yang sangat besar itu dan menjadi seorang yang tanpa rumah. Yang Mulia Tissa tinggal di hutan, berlatih meditasi tanpa kenal lelah di dalam pengasingan. Ini adalah energi menengahnya. Adik iparnya, karena khawatir Yang Mulia Tissa mungkin bisa lepas jubah dan mengambil kembali kekayaannya, mengirimkannya segerombolan 500 perampok untuk membunuh Yang Mulia Tissa.

Para perampok itu, setelah memasuki hutan dan mencari bhikkhu itu, akhirnya sampai ke tempat di mana Yang Mulia Tissa tinggal, dan duduk mengelilinginya. Thera itu berkata, “Umat-umat awam, mengapa kalian datang?” Para perampok menjawab, “Untuk membunuhmu”. Kemudian Thera itu berkata, “Aku memberikan janjiku, biarkan aku tetap hidup hanya satu malam ini saja”. Para perampok menjawab, “O pertapa, siapa yang bisa menjamin bahwa kau akan tetap tinggal di tempat seperti ini?”. Karena itu, Thera itu mengambil sebongkah batu besar dan mematahkan tulang-tulang kakinya. Sambil menahan sakit, Yang Mulia Tissa berkata, “Umat-umat awam, inikah jaminan yang kalian butuhkan?”. Para perampok, tergerak oleh keberanian sang Thera, meninggalkan Thera itu sendirian,



kemudian pergi ke ujung jalan setapak itu, menyalakan api unggun, dan berbaring di tanah.

Yang Mulia Tissa merenungkan kemurnian perilakunya, membangkitkan energi tanpa kenal lelah. Setelah menekan rasa sakitnya, teguh dan tekun dalam perenungan tiga karakteristik ketidak-kekalan, penderitaan, dan bukan-diri, Yang Mulia Tissa mencapai *Ārahat* pada dini hari. Yang Mulia Tissa telah memenuhi tugas pertapaannya di sepanjang tiga jaga malam. Ini adalah energinya yang tanpa kenal lelah. Untuk mengungkapkan perasaannya, Yang Mulia Tissa berkata:

*“Suatu kepastian membangkitkan Aku, mematahkan kedua kakiku:*

*Meninggal dengan pikiran penuh nafsu, Aku muak dan mengkirik.*

*Dengan memiliki pikiran seperti itu, Aku kemudian melihat segala sesuatu*

*Sebagaimana adanya,*

*Dan pada dini hari, Aku mencapai tempat kediaman Ārahat.”*

Kembali ke *sutta*, pria itu dengan sarana rakit dan mengerahkan usaha dengan tangan dan kakinya, dengan aman mencapai tepian yang jauh, kemudian melanjutkan perjalanan, dia berdiri di atas dataran yang tinggi. “Tepian yang jauh, yang aman dan bebas dari mara bahaya” adalah melambangkan *Nibbāna*. *Nibbāna* adalah memudar dan lenyapnya secara tuntas, dan punahnya nafsu keinginan yang mendatangkan eksistensi yang diperbarui; menanggalkan dan meninggalkan nafsu keinginan, dan pembebasan serta ketidak-melekatan terhadap nafsu keinginan yang mendatangkan eksistensi yang diperbarui itu. *Nibbāna* bukanlah melenyapkan diri, karena tidak

ada seorangpun yang dilenyapkan.

Berdiri di dataran tinggi menggambarkan pencapaian *Ārahat*. *Ārahat* mengartikan pembunuh semua kekotoran-kekotoran batin. Menyingkirkan nafsu, kebencian, dan delusi, sungguh-sungguh mengetahui dan dengan pikiran yang terbebaskan, *Ārahat* tidak melekat pada apapun sekarang dan seterusnya. Dengan tidak melekat pada apapun juga, *Ārahat* tanpa rasa takut. Sekarang orang itu merasa aman dan terlindung selamanya. Dia diberkati pengetahuan – pengetahuan tentang lenyapnya semua penderitaan.

*Bagi dia yang telah menyelesaikan perjalanan,  
Bagi dia yang tanpa kesedihan,  
Bagi dia yang sudah terbebas sepenuhnya,  
Bagi dia yang telah menghancurkan semua ikatan-ikatan,  
Penderitaan tidak lagi eksis.*

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*

*Ceramah yang diberikan di sepanjang Retret Meditasi  
Sepuluh-Hari di Connecticut, US 2010.*

Berikut ini adalah sutta Perumpamaan Ular-ular Berbisa dari *Samyutta Nikaya* dalam format aslinya, di Kitab Enam Landasan-landasan Inderawi:

### **Perumpamaan Ular-ular Berbisa**

*“Para bhikkhu, misalkan ada empat ular berbisa yang sangat ganas dengan racun mematikan. Kemudian datanglah seseorang yang ingin tetap hidup, tidak ingin mati, mendambakan kebahagiaan dan menolak penderitaan. Mereka mengatakan kepadanya, ‘Orang baik, empat ular berbisa ini, sangat ganas*

*dengan racun mematikan. Dari waktu ke waktu, ular-ular ini harus dinaikkan ke atas; dari waktu ke waktu ular-ular ini harus dimandikan; dari waktu ke waktu ular-ular ini harus diberi makan; dari waktu ke waktu mereka harus diletakkan untuk beristirahat. Tetapi jika salah satu ular-ular ini menjadi marah kepadamu, maka orang baik, kau akan menemui kematian atau mengalami penderitaan yang mematikan. Lakukanlah apa pun yang harus dilakukan, orang baik!”*

*“Kemudian, para bhikkhu, karena takut akan empat ular berbisa yang sangat ganas dengan racun mematikan itu, orang itu akan melarikan diri ke satu dan lain arah. Mereka akan mengatakan kepadanya: ‘Orang baik, lima musuh pembunuh sedang mengejarmu, dengan berpikir, ‘Di mana pun kami melihatnya, kami akan mencabut nyawanya di tempat itu juga’. Lakukanlah apa pun yang harus dilakukan, orang baik!”*

*“Kemudian, para bhikkhu, karena takut akan empat ular berbisa yang sangat ganas dengan racun mematikan, dan lima musuh pembunuh, orang itu melarikan diri ke satu dan lain arah. Mereka mengatakan kepadanya, ‘Orang baik, seorang pembunuh yang keenam, seorang sahabat karib, sedang mengejarmu dengan pedang terhunus, dengan berpikir, ‘Di mana pun aku melihat dia, aku akan memenggal kepalanya di tempat itu juga’. Lakukanlah apa pun yang harus dilakukan, orang baik!’*

*“Kemudian, para bhikkhu, karena takut akan empat ular berbisa yang sangat ganas dengan racun mematikan, dan lima musuh pembunuh, dan pembunuh keenam, seorang sahabat karib dengan pedang terhunus, orang itu melarikan diri ke satu dan lain arah. Dia melihat sebuah desa yang kosong. Rumah mana pun yang dimasukinya melompong, ditinggalkan, kosong.*

*Panci mana pun yang diambilnya melompong, kosong. Mereka mengatakan kepadanya, 'Orang baik, para perampok yang baru saja menyerang desa ini, akan menjarah desa yang kosong ini. Lakukanlah apa pun yang harus dilakukan, orang baik!'*"

*"Kemudian, para bhikkhu, karena takut akan empat ular berbisa yang sangat ganas dengan racun mematikan, dan lima musuh pembunuh, dan pembunuh keenam – sahabat karib dengan pedang terhunus – dan para perampok penyerang desa, orang itu melarikan diri ke satu dan lain arah. Dia melihat luapan air yang sangat besar yang tepian sebelah sininya berbahaya dan menakutkan, dan yang tepian sebelah sananya aman dan bebas dari mara bahaya, tetapi tidak ada kapal atau jembatan untuk menyeberang dari tepian sebelah sini ke tepian sebelah sana."*

*"Kemudian orang itu berpikir, 'Luapan air yang sangat besar ini yang tepian sebelah sininya berbahaya dan menakutkan, dan yang tepian yang jauh sebelah sananya aman dan bebas dari mara bahaya, tetapi tidak ada kapal atau jembatan untuk menyeberang. Biarlah aku mengumpulkan rumput-rumputan, ranting-ranting, cabang-cabang pohon, dan semak belukar, dan mengikat mereka menjadi sebuah rakit, sehingga dengan sarana rakit itu, dengan mengerahkan usaha dengan kedua tangan dan kedua kakiku, aku bisa menyeberang dengan aman ke tepian yang jauh itu.'"*

*"Kemudian orang itu mengumpulkan rumput-rumputan, ranting-ranting, cabang-cabang pohon, dan semak belukar, dan mengikat mereka menjadi sebuah rakit, sehingga dengan sarana rakit itu, mengerahkan usaha dengan kedua tangan dan kakinya, dia menyeberang dengan aman ke tepian yang jauh. Setelah menyeberang, melanjutkan perjalanan, sang Brahmin*



*berdiri di atas dataran yang tinggi.”*

*“Aku membuat perumpamaan ini, para bhikkhu, untuk menyampaikan sebuah arti. Inilah artinya: ‘Empat ular berbisa yang sangat ganas dengan racun mematikan’: ini melambangkan empat unsur utama – unsur tanah, unsur air, unsur panas, unsur udara.*

*‘Lima musuh pembunuh’: ini melambangkan lima kelompok kemelekatan, yaitu kelompok kemelekatan bentuk materi, kelompok kemelekatan perasaan, kelompok kemelekatan persepsi, kelompok kemelekatan formasi-formasi yang memiliki kehendak, kelompok kemelekatan kesadaran.*

*‘Pembunuh Yang Keenam, seorang sahabat karib dengan pedang terhunus’: ini melambangkan kesuka-citaan dan nafsu.*

*‘Desa yang kosong’: ini melambangkan enam landasan indera internal. Jika, para bhikkhu, seorang yang bijaksana, kompeten, dan cerdas, memeriksa mereka dengan indera mata, mereka tampak kosong, melompong. Jika, dia memeriksa mereka dengan indera telinga... dengan batin, mereka tampak kosong, melompong.*

*‘Para penyerang desa’: ini melambangkan empat banjir-banjir: banjir sensualitas, banjir eksistensi, banjir pandangan, dan banjir kegelapan batin.*

*‘Tepian yang dekat’, yang berbahaya dan menakutkan!’: ini melambangkan identitas.*

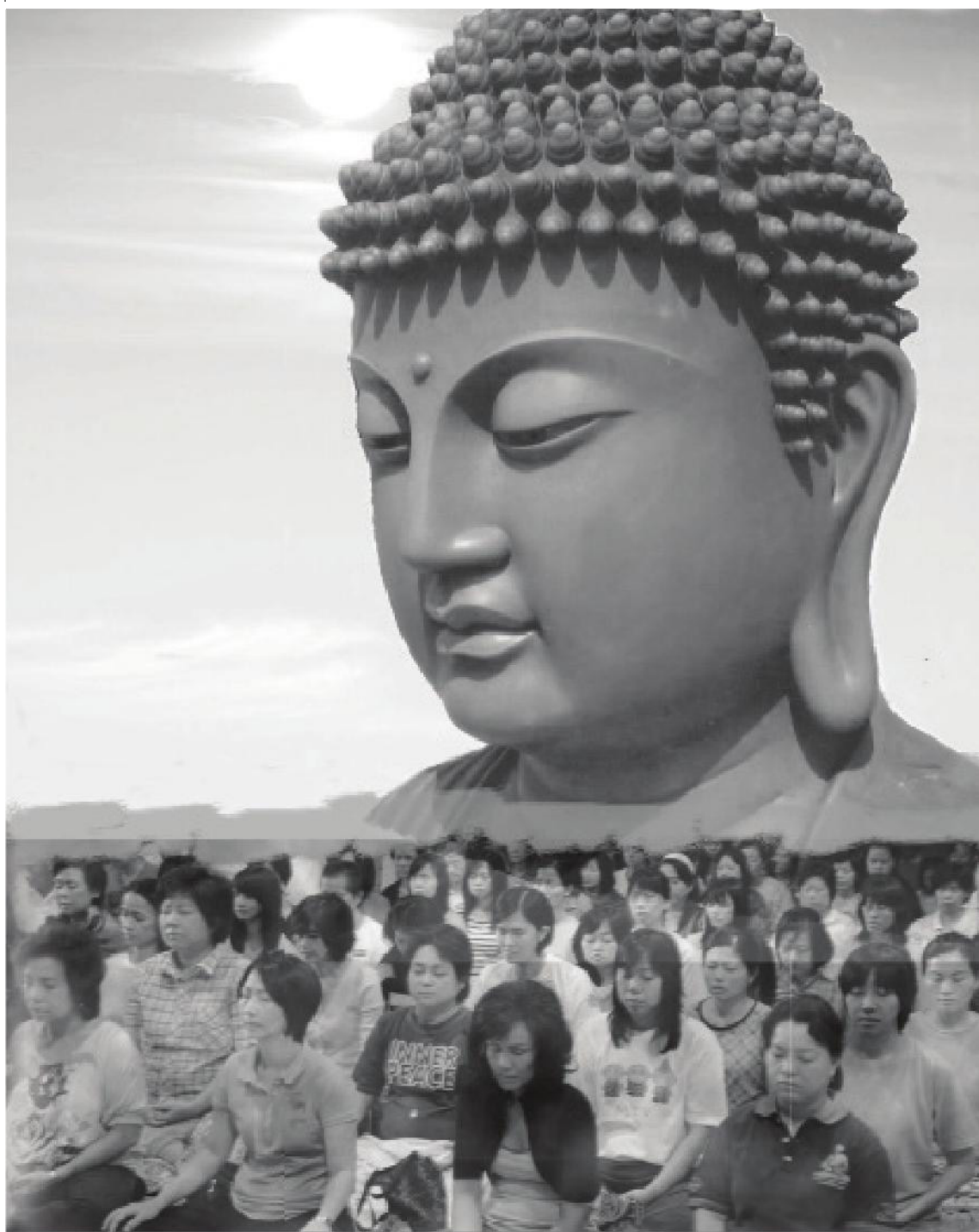
*‘Tepian yang jauh’, yang aman dan bebas dari mara bahaya’: ini melambangkan Nibbāna.*

*‘Rakit’: ini melambangkan Jalan Mulia Berfaktor Delapan; yaitu, pandangan benar... konsentrasi benar.*

*'Mengerahkan usaha dengan tangan dan kaki': ini melambangkan usaha membangkitkan energi.*

*'Menyeberang, melanjutkan perjalanan, sang Brahmin berdiri di dataran yang tinggi': ini melambangkan pencapaian Ārahat."*





## **Kembangkan Konsentrasi**

Seseorang yang memiliki konsentrasi  
melihat segala sesuatu sebagaimana adanya






# *BAB* 4

## **Perkenalan Ke Lima Kelompok Kemelekatan (Lima Agregat)**

Halaman: 135 - 192





Fokus utama kita di retreat ini adalah tentang lima kelompok kemelekatan. Saya akan mulai dengan bertanya kepada Anda: *Apakah lima kelompok kemelekatan itu?* Singkatnya, lima kelompok kemelekatan adalah kelompok kemelekatan materialitas, kelompok kemelekatan perasaan, kelompok kemelekatan persepsi, kelompok kemelekatan formasi-formasi berkehendak, dan kelompok kemelekatan kesadaran.

Di dunia ini, ada dua jenis kebenaran atau realitas. Mereka adalah (1) kebenaran konvensional (*sammuti sacca*) dan (2) kebenaran tertinggi (*paramattha sacca*). Kebenaran konvensional merujuk pada konsep-konsep umum, seperti “pohon”, “rumah”, “meja”, “pria”, “wanita”, “kamu”, “saya”, “orang”, “tubuh”, “makhluk”, dsb. Konsep-konsep semacam itu terkait erat dengan bahasa, kebudayaan, dan keadaan kita. Kebenaran tertinggi berarti sesuatu yang eksis berdasarkan nilai intrinsiknya sendiri (*sabhāva*). Lima kelompok kemelekatan adalah kebenaran tertinggi, dan merupakan objek meditasi *vipassanā*.

Perbedaan antara kebenaran konvensional dan kebenaran tertinggi bisa diperjelas dengan mengutip sebuah percakapan antara Raja Milinda dan Ārahat Nagasena. Raja Milinda adalah seorang pendebat yang bagus dan terkenal, dan dia mendapatkan kesan bahwa ajaran-ajaran Buddha lebih inferior karena tidak pernah ada *bhikkhu-bhikkhu* Buddhis yang bisa mengalahkannya dalam perdebatan. Suatu hari, seorang *mahathera* yang sudah tua, yang adalah seorang Ārahat, meminta Ārahat Nagasena untuk mendebat Raja Milinda. Jadi, Raja Milinda mendatangi vihara Ārahat Nagasena, dan – setelah memberi hormat kepada Ārahat Nagasena, dia bertanya, “Yang Mulia Tuan, bagaimanakah para *bhikkhu* Anda memanggil Anda?”

Yang Mulia Nagasena menjawab, “Para *bhikkhu* memanggilku sebagai ‘Nagasena’. Tetapi, ‘Nagasena’ tidaklah nyata. Nagasena tidak eksis di tahapan kebenaran tertinggi.”

Raja Milinda mengambil kesempatan ini, “Anda berkata ‘Nagasena tidak eksis’. Jika demikian halnya, maka siapakah anda? Siapakah sosok yang duduk di depanku, menerima sujudku, menerima salamku dan menerima persembahan-persembahan dan empat kebutuhan pokok *bhikkhu*?”

Ārahat Nagasena menjawab dengan sebuah pertanyaan, “Raja, bagaimanakah caranya anda sampai ke *vihara* ini?” Raja Milinda menjawab bahwa dia datang dengan mengendarai sebuah kereta perang.

Ārahat Nagasena melanjutkan, “Kalau begitu tunjukkanlah kepadaku kereta perangmu. Apakah kuda yang menarik kereta perang itu yang disebut kereta perang? Ataukah roda-roda kereta perangnya yang disebut kereta perang? Atau keretanya yang disebut kereta perang? Atau As roda keretanya, yang disebut kereta perang?”

Raja Milinda menjawab, “Bukan, kudanya saja bukanlah yang disebut kereta perang, demikian juga rodanya, keretanya, atau as rodanya bukanlah yang disebut kereta perang.”

Ārahat Nagasena melanjutkan, “Raja, baru saja anda mengatakan bahwa anda datang kesini dengan mengendarai kereta perang. Dan sekarang, anda tidak bisa memberikan jawaban yang jelas apakah kereta perang itu!”

Raja Milinda menjawab, “Sebuah kereta perang terbuat dari semua bagian-bagian yang anda sebutkan itu. Gabungan dari semua bagian-bagian ini membentuk sebuah kereta perang.”

Kemudian Ārahat Nagasena berkata, “Bagus sekali, Yang Mulia. Cara anda memahami kereta perang itu, seperti itulah seharusnya anda memahami saya. Dengan cara yang sama, sebuah kereta perang tidak eksis dalam realitas tertinggi, demikian juga ‘Nagasena’ tidak eksis sebagai suatu diri. Apa yang sebenarnya eksis hanyalah lima kelompok kemelekatan. ‘Nagasena’ hanyalah gabungan dari kelompok kemelekatan materialitas, kelompok kemelekatan perasaan, kelompok kemelekatan persepsi, kelompok kemelekatan formasi-formasi, dan kelompok kemelekatan kesadaran.”

Intisari dari percakapan antara Raja Milinda dan Yang Mulia Nagasena adalah sekedar untuk menjawab pertanyaan:

***Apakah yang membentuk “diri” itu?***

Siapakah saya dan siapakah “diri” saya yang sebenarnya? Sekarang anda seharusnya bisa menjawab pertanyaan apakah yang membentuk “diri” itu!

“Diri” itu hanyalah kebenaran konvensional. Menembus kebenaran konvensional dengan kebijaksanaan, seseorang



memahami bahwa “diri” itu adalah gabungan dari lima kelompok kemelekatan. Kita hidup di dalam kebenaran konvensional. Tanpa bergantung pada kebenaran konvensional, segala sesuatu akan kacau, tanpa aturan. Kebenaran konvensional membuat komunikasi menjadi mungkin untuk dilakukan. Tanpa kebenaran konvensional, dunia ini tidak bisa berfungsi. Namun demikian, seseorang janganlah terbelenggu di dalam kebenaran konvensional, tetapi seharusnya melampauinya. Ini karena hanya dengan menembus kebenaran tertinggi kita bisa membebaskan kita dari kegelapan batin sehingga memungkinkan kita untuk mencapai kebahagiaan yang sejati dan selamanya.

Sekarang biarlah saya bertanya kepada anda: ***Mengapa kita harus memahami lima kelompok kemelekatan?***

Ini karena lima kelompok kemelekatan adalah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan (*Dukkha Ariya Sacca*). Keseluruhan ajaran Buddha berpusat ke Empat Kebenaran Mulia, dan Kebenaran Mulia Yang Pertama – yaitu Kebenaran Mulia tentang Penderitaan – adalah lima kelompok kemelekatan (Lima Agregat).

Tanpa memahami lima kelompok kemelekatan, kita tidak bisa memahami Kebenaran Mulia tentang Penderitaan. Dan, jika kita tidak bisa memahami Kebenaran Mulia tentang Penderitaan, bagaimana kita bisa berharap untuk menyingkirkannya? Penderitaan disebut *dukkha* dalam bahasa Pali. “*Dukkha*” adalah sebuah kata yang kompleks yang terdiri dari dua suku kata “du” yang berarti “buruk”, dan “*kham*” yang berarti “hampa kebahagiaan”. Jadi, “*dukkha*” adalah buruk. Mengapa demikian? Ini karena *dukkha* itu hampa kebahagiaan. *Dukkha* juga berarti “sulit untuk ditahan” sebagai akibat dari “ketidak-kekalan” dan “kekosongan”.



*Dukkha* bisa dijelaskan dalam tiga cara berikut ini:

- [1]. *Dukkha* sebagai penderitaan pada umumnya (*dukkha-dukkha*),
- [2]. *Dukkha* sebagai akibat dari perubahan (*viparinama-dukkha*), dan
- [3]. *Dukkha* sebagai suatu keadaan bersyarat atau terkondisi (*sankhara-dukkha*).

[1]. ***Dukkha-dukkha*** merujuk pada apa yang dipahami kebanyakan orang sebagai penderitaan pada umumnya. Ini adalah jenis penderitaan yang paling kentara, yaitu penderitaan yang terkait dengan mental yang kasar dan kesakitan fisik. Tubuh ini mendatangkan banyak sekali penderitaan, jika anda cukup sadar untuk mengamatinya. Contohnya, jika anda sedang berlatih meditasi duduk selama setengah jam, rasa sakit mungkin muncul di suatu bagian tubuh anda. Jika anda merasa bahwa rasa sakit itu tak tertahankan, maka anda harus mengganti postur tubuh anda. Kemudian, dalam waktu singkat, rasa sakit yang lain muncul lagi di bagian tubuh yang lainnya. Agar bisa terus bermeditasi duduk, maka anda harus terus mengganti-ganti postur tubuh anda untuk mengatasi rasa sakit itu. Inilah aspek fisik dari *dukkha-dukkha*.

Setelah satu jam bermeditasi duduk, Anda mungkin memutuskan untuk bangkit dan berlatih meditasi jalan. Namun demikian, setelah berjalan beberapa waktu, Anda mungkin merasa tidak nyaman juga. Jika Anda melakukan latihan-latihan tersebut terus menerus selama satu sampai dua jam, tubuh Anda akan menunjukkan pada Anda berbagai macam nyeri dan sakit, yang mana semuanya adalah perwujudan-perwujudan

dukkha-dukkha. Kemudian Anda mungkin memutuskan untuk berbaring. Setelah berbaring lama, Anda juga merasa bahwa berbaring lama-lama nyatanya juga tidak nyaman. Kemudian, Anda mungkin memutuskan untuk bermeditasi berdiri. Akan tetapi, setelah melakukan meditasi berdiri sekian lama, Anda juga merasa pegal di kaki Anda dan kaku di seluruh tubuh – ini adalah bentuk lain dari penderitaan. Kemudian, Anda mungkin memutuskan untuk bermeditasi duduk lagi. Tidak peduli apa pun postur tubuh Anda, jika Anda melakukannya dan mempertahankannya cukup lama, maka sifat alamiah penderitaan dari tubuh fisik Anda akan muncul ke permukaan.

Mengapa di dalam kehidupan sehari-hari Anda, Anda tidak bisa melihat dengan jelas dukkha yang berada di tubuh Anda, seperti yang Anda lihat sewaktu retreat meditasi? Itu karena kita terus berganti-ganti postur sepanjang waktu. Ketika ada sedikit ketidaknyamanan, kita tanpa sadar mengganti postur kita, yang membuat rasa sakit tubuh menghilang. Akan tetapi, selama meditasi, kita disarankan untuk mempertahankan postur tubuh kita tanpa bergerak, maka kemudian sifat alamiah tubuh fisik akan terungkap. Jenis penderitaan ini adalah salah satu aspek dari apa yang kita sebut *dukkha-dukkha*.

[2]. ***Viparināma-dukkha*** adalah penderitaan yang diakibatkan perubahan. Penderitaan ini terutama merujuk pada perubahan atas perasaan yang menyenangkan. Satu-satunya hal yang tidak berubah di dunia ini adalah perubahan itu sendiri. Baik batin maupun tubuh terus berubah secara konstan, perbedaan utamanya adalah bahwa kelompok kemelekatan mental berubah bahkan lebih cepat daripada perubahan kelompok kemelekatan material. Contohnya, Anda mungkin mengalami perasaan-perasaan menyenangkan di saat ini karena Anda mengalami

hal yang bagus pada saat bermeditasi pagi, di mana suatu cahaya yang cemerlang muncul dikarenakan konsentrasi yang mendalam. Anda merasa nyaman dan keyakinan Anda meningkat; sebagai akibatnya, Anda meyakini bahwa sebentar lagi Anda akan mencapai *jhāna*. Karena itu, Anda memulai meditasi duduk berikutnya dengan usaha keras dan berharap-harap. Akan tetapi, kali ini bukan saja tidak ada cahaya, batin Anda pun terbebani kegelisahan yang disebabkan usaha yang berlebihan. Dengan cepat, perasaan-perasaan menyenangkan Anda berubah menjadi perasaan-perasaan tidak menyenangkan, dan Anda akhirnya menjadi frustrasi. Jadi, Anda sekarang mengalami sejenis penderitaan yang muncul dikarenakan kemelekatan Anda pada pengalaman menyenangkan sebelumnya.

Ketika kita melekat pada suatu keadaan bahagia dan keadaan itu kemudian berubah, maka kita merasakan penderitaan sebagai gantinya, yang disebabkan kemelekatan kita terhadap kebahagiaan tersebut. Ini adalah apa yang kita sebut penderitaan yang diakibatkan perubahan, *viparināma-dukkha*.

[3]. ***Sankhāra-dukkha*** adalah adalah penderitaan yang dikarenakan sifat alamiah perubahan dari semua eksistensi yang bersyarat atau terkondisi. Kadang-kadang Anda merasa bahwa tubuh Anda berada di luar kendali Anda. Tubuh Anda melapuk dan Anda menjadi sakit. Emosi-emosi, kebahagiaan dan kesedihan Anda, juga di luar kendali Anda. Apa pun perubahan yang terjadi di tubuh dan batin adalah di luar kendali Anda karena perubahan itu diproduksi oleh sebab-sebabnya, yang juga di luar kendali Anda. Ketika cuaca terlalu panas, Anda menderita, jadi Anda mungkin pergi ke ruangan yang ber-AC. Setelah beberapa waktu, Anda merasa temperatur ruangan menjadi terlalu dingin bagi Anda, di mana hal ini akhirnya menjadi penderitaan jenis



yang lainnya lagi. Kenyataannya, tiada apa pun di alam semesta ini yang sepenuhnya di bawah kendali Anda. Karena, semua hal-hal yang bersyarat atau terkondisi adalah suatu keadaan yang berubah secara konstan. Dan perubahan konstan itu yang di luar kendali Anda menimbulkan ketakutan dan penderitaan.

Kadang-kadang, karena tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan hidup dengan sabar dan tanpa mengeluh, Anda merasa tidak bergairah lagi terhadap kehidupan Anda. Anda mungkin berharap mati saja, tetapi biar bagaimanapun kehidupan terus mendorong Anda. Karena sebab-sebab yang menuntun ke kelahiran kembali sebagai seorang manusia belum habis, maka Anda harus menanggung beban kehidupan ini dengan sabar. Ini adalah apa yang kita sebut penderitaan yang dikarenakan syarat-syarat atau kondisi-kondisi, *sankhāra-dukkha*.

Semua dukkha ini, tanpa terkecuali, apakah *dukkha-dukkha*, *viparināma-dukkha*, atau *sankhāra-dukkha*, berasal dari lima kelompok/agregat kemelekatan. *Dukkha-dukkha* muncul berdasarkan kemelekatan pada kelompok kemelekatan materialitas; *viparināma-dukkha* muncul berdasarkan pada kelompok kemelekatan mental; dan *sankhāra-dukkha* muncul berdasarkan pada kemelekatan pada semua kelompok kemelekatan. Itulah sebabnya mengapa lima kelompok kemelekatan disebut sebagai Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan, *Dukkha Ariya Sacca*.

Sekarang biarlah saya kembali ke pertanyaan kedua: ***Mengapa kita harus memahami lima kelompok kemelekatan?***

Karena lima kelompok kemelekatan ini adalah objek-objek pandangan identitas dan kemelekatan. Kita memiliki tubuh, dan kita mengidentifikasi tubuh kita sebagai “Aku”. Tanpa memiliki tubuh, bagaimana mungkin kita bisa mengidentifikasikannya

sebagai “Aku?” Jadi, kelompok kemelekatan materialitas menjadi objek pandangan identitas. Kita juga melekat pada tubuh sebagai “milikku” dengan disertai nafsu keinginan. Dan ketika kita melekat pada tubuh sebagai milikku, kita juga melekat pada pandangan bahwa kita adalah tubuh itu. Sesungguhnya, kita melekat pada pandangan identitas ini seolah-olah kehidupan kita ini bergantung padanya, dan mungkin boleh dibilang begitu. Dengan demikian, siklus yang kejam ini mulai bergulir – tubuh memunculkan pandangan, dan pandangan memunculkan tubuh.

Hal yang sama berlaku pada empat kelompok kemelekatan lainnya (perasaan, persepsi, formasi-formasi yang dilandasi kehendak, dan kesadaran). Pada saat kita mengalami perasaan yang menyenangkan, kita mengidentifikasi perasaan menyenangkan itu sebagai “Aku”. Kita menganggap perasaan menyenangkan ini sebagai “diri” kita. Ketika mata kita melihat sesuatu, kita berkata, “Oh, aku melihatnya!” Ketika telinga mendengar sesuatu, kita berkata, “Aku mendengarnya! Aku mendengarnya!” Apa yang sebenarnya terjadi selama proses mendengar adalah bahwa suara menyentuh sensitifitas telinga, dan dikarenakan kontak telinga ini, maka kesadaran mendengar muncul. Beginilah proses sesungguhnya. Tetapi tanpa melihat proses ini dengan jelas, kita mengidentifikasinya sebagai “diri” kita mendengar suara. Dengan cara yang sama, ketika kita makan sesuatu, makanan menyentuh sensitifitas lidah, dan dikarenakan kontak lidah ini, maka kesadaran lidah muncul, mengetahui cita rasa makanan itu. Tetapi, tanpa memahami proses ini, kita dengan cepat mengidentifikasinya sebagai “diri” kita mengecap makanan. Jadi, tanpa melihat dengan jelas, kita mencengkeram segala sesuatu yang terlihat atau dilihat, didengar, dicium, dikecap, dan dirasakan sebagai “diri” kita; sehingga, pandangan identitas muncul.



Di sini saya ingin mengutip sebagian ceramah yang disebut *Ānanda* (SN 22.83). Setelah mendengar ceramah ini, Yang Mulia *Ānanda* merealisasikan *Dharma* dan menjadi seorang Pengarung-Arus. Di dalam ceramah ini, Yang Mulia Punnamantāniputta berkata kepada Yang Mulia *Ānanda*:

“Dengan melekatlah maka konsep “*Aku*” muncul, bukan tanpa melekat. Dan, dengan melekat apakah sehingga konsep “*Aku*” itu muncul?”


Bagaimana pendapatmu?

“Dengan melekat pada lima kelompok kemelekatanlah maka konsep “*Aku*” muncul.”

Atau jika kita katakan bahwa dengan melekat pada tubuh dan batin, maka kita sekedar merujuk pada realitas tertinggi dari lima kelompok kemelekatan dengan menggunakan kebenaran konvensional. Dengan melekat pada tubuh dan batin kita, maka konsep “*Aku*” muncul. Yang Mulia Punnamantāniputta kemudian melanjutkan ceramahnya dengan memberikan sebuah perumpamaan seorang gadis, yang gemar memakai perhiasan-perhiasan, yang sedang berdiri di depan sebuah cermin. Di cermin itu, dia akan melihat pantulan bayangan dirinya dengan disertai kemelekatan, bukan tanpa kemelekatan. Jadi, konsep tentang di sana menjadi muncul dikarenakan kemelekatan. Melekat pada apa? Melekat pada lima kelompok kemelekatan.

Yang Mulia Punnamantāniputta melanjutkan, “Apakah kelompok kemelekatan materialitas itu tidak kekal atau kekal?”, dan Yang Mulia *Ānanda* menjawab, “Tidak kekal, yang mulia.” Secara teoritis kita tahu bahwa tubuh itu tidak kekal. Tetapi ketika rasa sakit fisik muncul, dan kita bereaksi dengan penolakan terhadap rasa sakit fisik “*kita*” itu, maka itu

adalah indikasi bahwa kita telah lupa tentang ketidak-kekalan! Ketika kita merasa sehat secara fisik dan tidak ada rasa sakit, kita juga lupa bahwa kebahagiaan fisik adalah tidak kekal. Kita melekat pada kebahagiaan fisik. Jadi, ketika kebahagiaan fisik menghilang, kita menderita, karena kita mencengkeramnya, tidak ingin kebahagiaan fisik itu pergi. Mengapa kita begitu pelupa? Saya yakin hal itu disebabkan persepsi ketidak-kekalan tidak tertera dengan mendalam di batin kita. Persepsi ketidak-kekalan yang jelas adalah sebab terdekat dari perhatian penuh yang kuat. Ketika persepsi ketidak-kekalan kuat, maka perhatian penuh atas ketidak-kekalan juga kuat.



Anda harus memeriksa tubuh Anda sendiri untuk melihat apakah tubuh Anda itu benar tidak kekal. Janganlah mempercayai pandangan ini hanya karena Buddha mengatakannya demikian. Pusatkan perhatian Anda pada tubuh Anda dengan perhatian sepenuhnya. Dimulai dari saat Anda bangun, mulailah mengamati tubuh Anda. Pada awalnya Anda merasa grogi. Kemudian setelah makan, teruskan mengamati tubuh Anda. Anda akan melihat bahwa keadaan tubuh Anda sudah berubah. Dengan atau tanpa makanan, tubuh menunjukkan keadaan-keadaan yang berbeda. Ketika batin bahagia, tubuh terasa ringan dan bertenaga. Ketika batin sedih, tubuh cenderung terasa berat dan kaku. Jika Anda terus mengamati tubuh Anda, Anda akan melihat betapa tubuh Anda berubah menurut keadaan batin Anda. Selama bermeditasi duduk, ketika batin terkonsentrasi dengan baik pada subyek meditasinya, tubuh terasa tegak dan tenang. Batin yang terkonsentrasi memantapkan postur. Tetapi, ketika batin gelisah, maka tubuh cenderung bergerak ke sana kemari. Jadi, tubuh kita berubah-ubah bergantung pada makanan dan keadaan batin. Berhubung tubuh itu terus menerus berubah-ubah bergantung pada sebab-sebabnya, kalau begitu bagaimana bisa

kita menganggapnya sebagai diri yang kekal yang identik dengan tubuh? Kelompok kemelekatan materialitas sesungguhnya tidak kekal dan tanpa diri.

Demikian juga, Yang Mulia Ānanda ditanya tentang kelompok kemelekatan perasaan, “Apakah kelompok kemelekatan perasaan tidak kekal atau kekal?”

“Tidak kekal, Yang Mulia”, jawab Yang Mulia Ānanda.

Kelompok kemelekatan perasaan berubah-ubah nyaris setiap momen. Contohnya, ketika maka Anda melihat orang yang Anda cintai, maka perasaan-perasaan menyenangkan muncul. Jika pengalaman ini kemudian diikuti dengan melihat seorang musuh, maka perasaan-perasaan tidak menyenangkanlah yang akan menyusul muncul. Ketika telinga mendengar kata-kata pelecehan yang kasar, maka perasaan-perasaan tidak menyenangkanlah yang muncul. Jika ini kemudian diikuti dengan pujian, maka perasaan-perasaan tidak menyenangkan ini berubah menjadi perasaan-perasaan menyenangkan. Ketika lidah Anda mengecap makanan yang Anda sukai, maka perasaan-perasaan menyenangkan muncul, demikian juga ketika lidah Anda mengecap makanan yang tidak Anda sukai, maka perasaan-perasaan tidak menyenangkanlah yang muncul. Sehingga dengan demikian, perasaan itu tidak saja tidak kekal, tetapi juga terkondisi oleh faktor-faktor eksternal.

Berikutnya, Yang Mulia Ānanda ditanya tentang kelompok kemelekatan persepsi, “Apakah kelompok kemelekatan persepsi itu tidak kekal atau kekal?”

“Tidak kekal, Yang Mulia”, kata Yang Mulia Ānanda.

Persepsi kita, seperti perasaan kita, terus berubah-ubah momen demi momen. Apa yang Anda yakini sekarang



mungkin sama sekali berbeda dengan apa yang telah Anda yakini sebelumnya. Contohnya, sebelumnya Anda mungkin berpendapat bahwa uang mendatangkan kebahagiaan. Dan dikarenakan persepsi itu, Anda menghargai uang sangat tinggi sehingga berusaha keras untuk menimbun lebih dan lebih banyak lagi uang. Seiring dengan perjalanan hidup Anda, Anda menjadi tua dan sakit-sakitan, sekarang Anda menyadari bahwa uang tidak bisa memberikan kebahagiaan yang langgeng. Itulah sebabnya mengapa Anda datang kemari untuk berlatih Dharma, dalam rangka mengejar kebahagiaan yang sejati, yang tanpa cela dan tanpa syarat.

Kemudian, Yang Mulia Ānanda ditanya tentang kelompok kemelekatan formasi-formasi, “Apakah kelompok kemelekatan formasi-formasi itu tidak kekal atau kekal?”

“Tidak kekal, Yang Mulia”, jawab Yang Mulia Ānanda.

Kelompok kemelekatan formasi-formasi mencakup faktor-faktor mental yang baik maupun yang buruk seperti kemarahan, kecemburuan, kemurahan-hati, kebahagiaan, kegelisahan, konsentrasi, kebijaksanaan, dsb. Hasrat dan usaha Anda untuk bermeditasi juga berubah. Di suatu saat, Anda mungkin berlatih dengan dorongan rasa terdesak yang sangat kuat, sementara di lain waktu, Anda mungkin tidak ingin bermeditasi duduk sama sekali. Di sepanjang latihan Anda, Anda mungkin kadang-kadang bisa memusatkan perhatian, kadang-kadang tidak. Ketika konsentrasi Anda bagus, Anda bisa duduk bermeditasi dalam waktu yang lama sekali tanpa bergerak. Tetapi di lain waktu, batin Anda mungkin dikuasai rintangan-rintangan, dan Anda rasanya ingin segera melompat bangkit dari meditasi duduk anda! Tampaknya tidak ada konsistensi di batin. Tetapi, memang seperti inilah segala sesuatunya.



Akhirnya, Yang Mulia Ānanda ditanya tentang kelompok kemelekatan kesadaran, “Apakah kelompok kemelekatan kesadaran itu tidak kekal atau kekal?”

Yang Mulia Ānanda menjawab, “Tidak kekal, Yang Mulia”.

Ada enam jenis kesadaran, yaitu: kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran hidung, kesadaran lidah, kesadaran tubuh, dan kesadaran batin. Setiap kesadaran mengambil objeknya masing-masing: bentuk bagi kesadaran mata, suara bagi kesadaran telinga, bau-bauan bagi kesadaran hidung, cita rasa bagi kesadaran lidah, sentuhan bagi kesadaran tubuh, dan objek-objek mental bagi kesadaran batin. Ketika Anda berjalan memasuki sebuah restoran, kesadaran mata melihat bentuk dari berbagai makanan yang disediakan, kesadaran telinga mendengar pelayan restoran menyambut Anda, kesadaran hidung mencium aroma makanan, kesadaran lidah mengecap kelezatan makanan, kesadaran tubuh merasakan kelembutan tempat duduk, dan kesadaran batin berkeliaran di perasaan-perasaan yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan yang muncul berkaitan dengan kesadaran-kesadaran lainnya. Ketika Anda telah selesai makan, jika keseluruhan kesan (persepsi) dari berbagai pintu-pintu indera, menyenangkan (perasaan), maka Anda mungkin memutuskan untuk datang lagi ke restoran itu (formasi-formasi yang disertai kehendak), dan kesadaran Anda menyadari keputusan ini..

Berhubung kesadaran hanya bisa mengambil satu objek di satu momen, maka arus kesadaran dari satu objek ke objek lainnya sangatlah cepat sehingga kesan-kesan inderawi yang berbeda-beda ini tampak seperti melebur menjadi satu penampakan yang seragam. Prosesnya mirip seperti penampakan yang sangat cepat dari banyak sekali rangkaian slide individual sehingga

membentuk film. Kesadaran muncul dan lenyap di setiap momen berurutan. Hanya ketika batin terkonsentrasi, barulah kita bisa melihat rangkaian gambar individual dari muncul dan lenyapnya kesadaran-kesadaran pintu inderawi kita, satu demi satu saling susul menyusul, dengan kecepatan yang luar biasa cepatnya.

Memeriksa lima kelompok kemelekatan ini, kita menyadari bahwa lima kelompok kemelekatan ini berubah-ubah secara konstan, satu keadaan lenyap diganti yang lainnya, begitu seterusnya. Memang sifat alamiah mereka seperti ini, berubah. Yang Mulia Punnamantāniputta meminta Yang Mulia Ānanda untuk memeriksa lima kelompok kemelekatan ini untuk melihat sifat alamiah yang terkandung di dalam kemunculan dan lenyapnya mereka.

Ārahat Punnamantāniputta selanjutnya bertanya, “Apakah yang tidak kekal itu kebahagiaan atau penderitaan?”

Terhadap pertanyaan ini, Yang Mulia Ānanda menjawab, “Penderitaan”.

Kita semua setuju bahwa apa yang tidak kekal tidak bisa mendatangkan kebahagiaan. Karena itu, apa yang tidak kekal adalah juga *dukkha*.

Yang Mulia Punnamantāniputta bertanya lebih lanjut, “Apakah yang tidak kekal, penderitaan, harus berubah dan hancur, pantas dianggap sebagai “*Aku*”, “*diriku*”, dan “*milikku*”?”

“Tidak, Yang Mulia”, jawab Yang Mulia Ānanda.

Apa yang tidak kekal dan harus mengalami penderitaan tidak bisa dianggap sebagai diri. Jadi, lima kelompok kemelekatan bukanlah diri. Jika lima kelompok kemelekatan ini bukan diri, maka apakah mereka itu? Mereka hanya sekedar proses

sebab dan akibat yang terus menerus bergulir, tidak ada yang substansial, melainkan hanya serangkaian hubungan sebab-akibat.

Di dalam ceramah ini, Ārahat Punnamantāniputta mengajukan pertanyaan penting yang menuntut penyelidikan kita.

***“Bagaimanakah terjadinya konsep “Aku” itu?”***

Saya akan merangkum alasan-alasan mempelajari lima kelompok kemelekatan, sebagai berikut:

- [1]. Karena lima kelompok kemelekatan adalah Kebenaran Mulia tentang Penderitaan.
- [2]. Karena lima kelompok kemelekatan adalah objek-objek darimana pandangan-identitas dan kemelekatan, muncul.
- [3]. Karena lima kelompok kemelekatan adalah objek-objek penyelidikan untuk memperoleh perenungan.

Jika seseorang terus menyelidiki sifat alamiah lima kelompok kemelekatan dengan kebijaksanaan, maka orang itu pada akhirnya bisa melihat bahwa lima kelompok kemelekatan ini terus menerus muncul dan lenyap. Sebagai akibatnya, orang itu menjadi tidak tertarik lagi dengan kelompok kemelekatan ini. Karena tidak tertarik lagi, maka menjadi mungkin bagi orang itu untuk melepaskan kemelekatan terhadap lima kelompok kemelekatan.

Namun demikian, sekarang ini, kita masih melekat pada tubuh dan batin kita. Mengapa demikian? Ini karena kita belum bisa melihat kerusakan yang bisa diakibatkannya. Kita seperti seorang anak kecil yang melihat kembang api untuk pertama kalinya, menjadi sangat tertarik dengan pertunjukkannya sehingga berkembang kemelekatan terhadapnya. Namun, suatu hari,

anak kecil itu menyentuh kembang api tersebut dan terbakar. Dia mulai menyadari bahwa kembang api bukan saja indah tetapi juga berbahaya. Mereka adalah bahaya yang terselubung. Dia tahu jika dia memegang salah satu kembang api, dia bisa terkena luka bakar yang parah. Demi keselamatan dan kebahagiaannya, dia mulai menjaga jarak, menjauhi kembang api. Dia belajar untuk melepas kemelekatannya terhadap kembang api. Sekarang dia melihat kembang api tanpa hasrat.

Keadaan kita mirip dengan keadaan anak kecil tersebut. Walaupun kita telah diberitahu berkali-kali bahwa tubuh dan batin ini adalah penderitaan (*dukkha*), tetapi kita tetap melekat pada mereka. Kita harus terbakar dulu, baru bisa melepas kemelekatan kita.

***Jadi, bagaimana kita bisa melihat bahaya dari batin dan tubuh ini?***

Hanya melalui pengalaman langsung muncul dan lenyapnya batin dan tubuh secara konstan inilah, bahayanya terungkap. Ini membutuhkan perhatian penuh berulang kali sampai perenungan yang diperlukan muncul, dan ini adalah tujuan dari latihan *vipassanā*.

Penting bagi Anda untuk mengetahui tujuan Anda, ketika Anda datang berlatih meditasi. Tetapi ini bukan berarti Anda melekat pada tujuan. Mengetahui tujuan dari latihan dan melekat pada tujuan adalah dua hal yang berbeda. Anda tahu dengan jelas tujuan Anda, tetapi di sepanjang latihan Anda, Anda tidak perlu memikirkannya. Latihan bukan hanya ingin duduk bermeditasi dan melihat muncul dan lenyapnya tubuh dan batin. Kalau hanya seperti ini, maka meditasi Anda akan berakhir dengan penderitaan, sebagai akibat dari berharap-harap. Di dalam latihan ini, Dharma hanya akan menampakan dirinya



ketika perenungan meditator matang. Jika perenungan Anda belum cukup matang untuk melihat proses cepat muncul dan lenyap, maka Anda harus terus berlatih. Kesabaran menuntun ke pencapaian tujuan.

Proses latihan vipassanā bisa dibandingkan dengan seekor ayam yang sedang mengerami telur-telurnya. Ayam itu harus duduk di atas telur-telurnya dan memastikan bahwa telur-telur itu sudah tertutupi dan dirawat dengan baik. Hanya dengan demikianlah, anak-anak ayam bisa menetas dengan baik. Demikian juga, Anda harus memastikan bahwa latihan Anda sudah dilakukan dengan tepat dan secara terus menerus. Progres atau kemajuan akan terjadi dengan sendirinya. Saya juga hanya ingin mengingatkan Anda bahwa progres latihan (menyingkirkan kekotoran-kekotoran batin seperti kedengkian, keiri-hatian, mementingkan diri sendiri, kemarahan, nafsu, dsb) membutuhkan waktu yang lama. Latihan mungkin membutuhkan waktu lima tahun, sepuluh tahun, atau dua puluh tahun, sebelum Anda bisa melihat bahwa kekotoran-kekotoran batin telah terkikis habis. Janganlah mengharapkan melihat hasilnya dengan segera. Walaupun demikian, Anda harus memiliki kepercayaan diri bahwa, selama berlatih, Anda akan memperoleh kemajuan. Bergembiralah ketika melihat “kekotoran-kekotoran batin kecil” terkikis sedikit demi sedikit, hari demi hari. Latihan ini bisa dibandingkan dengan pengalaman seorang tukang kayu yang melihat gagang kapak yang digunakannya setiap hari. Dia hanya melihat penampakan ibu jarinya; dia tidak tahu seberapa banyak gagang kapaknya telah aus hari ini, seberapa banyak kemarin, seberapa banyak tadi pagi. Tetapi ketika kapak itu telah aus, pengetahuan muncul bahwa kapak itu telah aus. Demikian juga dengan latihan.

## LIMA KELOMPOK KEMELEKATAN SECARA RINCI

### **Kelompok Kemelekatan Materialitas**

Kelompok kemelekatan materialitas dalam bahasa Pali disebut *rūpakkhandha*. *Rūpa* berasal dari kata *rūppati* yang berarti akan berubah bentuk, terganggu, tertekan, dan pecah. Semua keadaan yang memiliki karakteristik-karakteristik diserang atau berubah bentuk masuk dalam kelompok kemelekatan materialitas. Kelompok kemelekatan materialitas juga adalah landasan bagi segala macam penyakit. Arti dari *rūpa* adalah materialitas yang terus menerus berubah, tertekan, dan terganggu oleh kondisi-kondisi fisik yang berlawanan. *Rūpa* terdiri dari empat unsur-unsur utama, yaitu: unsur tanah, unsur api, unsur air, dan unsur angin. Bergantung pada empat unsur-unsur ini, ada 24 jenis materialitas bentukan, contohnya: materialitas mata, materialitas telinga, materialitas hidung, materialitas lidah, dan sensitifitas-tubuh, warna, bau-bauan, nutrisi, dsb. Ini semua disebut materialitas bentukan karena mereka terbentuk dari empat unsur-unsur utama tersebut. (Untuk pembahasan lebih mendalam atas materialitas bentukan, silahkan merujuk buku saya yang berjudul *Mengungkap Misteri-misteri Pikiran dan Tubuh Melalui Abhidhamma – Unravelling the Mysteries of Mind & Body Through Abhidhamma*).

Ada empat sebab-sebab munculnya empat unsur utama, yaitu: karma, kesadaran, nutrisi, dan temperatur. Karma berarti tindakan kita baik yang lampau maupun yang sekarang, dan empat unsur saat ini yang merupakan produk dari karma lampau. Contohnya misalkan api pencernaan di perut kita. Api pencernaan ini adalah bagian dari unsur api, yang merupakan salah satu dari empat unsur utama itu. Diakibatkan beberapa karma lampau yang buruk, maka empat unsur utama yang merupakan produk

dari karma lampau itu, mungkin saja kekurangan unsur api dalam kasus tertentu. Kekurangan unsur api ini menyebabkan lemahnya api pencernaan di dalam perut, dan hal ini berimbas pada kesehatan orang tersebut yang kurang baik. Beginilah caranya karma mempengaruhi empat unsur utama itu.

Empat unsur utama juga dihasilkan oleh kesadaran (*cittajarūpa*). Contohnya, ketika Anda berniat untuk bermeditasi jalan, maka niat Anda menghasilkan empat-unsur-unsur, terutama unsur angin, yang mendorong tubuh Anda untuk bergerak maju. Keadaan-keadaan mental yang baik dan yang buruk juga mempengaruhi unsur-unsur di tubuh. Jika batin Anda berada dalam keadaan yang baik, misalnya memancarkan cinta-kasih dan welas asih kepada semua makhluk, maka keadaan mental yang baik itu menghasilkan empat unsur, yang memperkuat tubuh Anda. Tetapi jika batin Anda berada dalam keadaan mental yang buruk – misalnya, jika sedang dikuasai kebencian – maka keadaan batin yang dipenuhi kebencian itu menghasilkan empat unsur, terutama unsur api, yang berlebihan di tubuh Anda. Unsur api yang berlebihan ini membakar tubuh Anda. Dan, dikarenakan kelebihan unsur api, maka unsur angin menjadi berkelebihan juga. Kelebihan unsur angin ini mendorong tubuh Anda sehingga seluruh tubuh Anda menggigil karena marah. Anda bisa mengalaminya sendiri. Beginilah caranya keadaan batin mempengaruhi empat unsur di tubuh. Dengan pemahaman ini, demi kesehatan kita sendiri, kita harus selalu memupuk keadaan-keadaan mental yang baik untuk memastikan kita selalu dalam kesehatan yang baik.

Makanan yang anda makan juga mempengaruhi empat unsur di tubuh. Jika anda mengkonsumsi makanan yang baik, maka makanan itu memproduksi empat unsur yang sehat yang membuat tubuh anda juga sehat dan kuat. Sebaliknya, jika



anda makan makanan yang kurang sehat – junk food – maka makanan ini menghasilkan empat unsur yang tidak sehat juga yang mempengaruhi kesehatan anda.

Sebab terakhir yang mengakibatkan munculnya empat unsur adalah temperatur atau suhu tubuh. Temperatur internal dan eksternal mempengaruhi empat unsur di dalam tubuh. Contohnya, jika cuaca sangat panas, seluruh tubuh menjadi kepanasan dan berkeringat. Jika cuaca terlalu dingin, maka tubuh menjadi lamban dan kulit menjadi pecah-pecah. Dalam hal temperatur internal, konsumsi sambal atau makanan pedas yang berlebihan membuat tubuh menjadi panas. Sebaliknya, konsumsi es krim yang terlalu banyak membuat temperatur tubuh menjadi dingin. Dari penjelasan di atas, Anda bisa melihat dengan jelas bahwa tubuh yang hanya merupakan akibat, bereaksi menuruti sebab-sebab yang berlawanan yang berasal dari kamma lampayanya, kesadaran, nutrisi, dan temperatur. Tubuh hanyalah sekelompok akibat yang diproduksi oleh sebab-sebab. Karena itu, tubuh itu terkondisi. Walaupun ini hanyalah pemahaman teoritis, tetapi pemahaman teoritis ini membantu Anda untuk menyingkirkan pandangan salah tentang tubuh sebagai diri yang permanen atau diri sebagai sosok di dalam tubuh.

### **Kelompok Kemelekatan Perasaan**

Perasaan, persepsi, formasi-formasi yang disertai kehendak, dan kesadaran, adalah kelompok-kemelekatan-mental. Ada tiga cara untuk mempelajari kelompok kemelekatan mental ini, yaitu: berdasarkan karakteristik-karakteristik mereka, berdasarkan fungsi-fungsi mereka, dan berdasarkan manifestasi-manifestasi atau perwujudan-perwujudan mereka.



Karakteristik perasaan adalah “untuk merasakan”. Fungsi perasaan adalah untuk mengalami aspek objek yang diinginkan ataupun yang tidak diinginkan. Contohnya, selama proses makan, ketika makanan yang disukai menyentuh sensitifitas lidah Anda dan Anda merasa nikmat, tetapi itu bukanlah Anda yang merasakan kenikmatan. Di dalam arus mental ada satu faktor mental yang disebut perasaan, dan faktor mental ini di saat itu sedang melakukan fungsinya mengalami dan menikmati aspek cita rasa yang diinginkan. Karena itu, kapan pun Anda menikmati sesuatu yang disukai, itu adalah faktor mental perasaan yang membuat Anda merasakan kenikmatan. Camkanlah dalam batin Anda bahwa faktor mental perasaanlah yang menikmati citarasa dan memberi Anda pengalaman yang menyenangkan; dan faktor mental perasaan tersebut, bukanlah “Aku”, bukan “dia”, dan bukan “seseorang”. Fungsi faktor mental perasaan hanyalah untuk mengalami objek.

Setiap objek memiliki aspek yang diinginkan dan yang tidak diinginkan. Siapakah yang mengalaminya? “Perasaan”lah yang mengalaminya. Ketika Anda memandang orang-orang yang Anda cintai, di saat itu, perasaan melakukan fungsinya mengalami aspek yang disukai dari orang-orang yang Anda cintai, dan perwujudan perasaan adalah untuk membuat keadaan-keadaan mental yang terkait persepsi, formasi-formasi dan kesadaran, menjadi bahagia. Tubuh juga merasa bahagia. Itulah sebabnya, Anda merasa senang ketika melihat orang-orang yang Anda cintai. Sebaliknya, ketika Anda melihat seorang musuh, maka perasaan-perasaan tidak menyenangkan muncul, dan membuat keadaan-keadaan mental yang terkaitnya dan tubuh, juga tidak bahagia. Hanya itu saja. Jika Anda bisa memahami bagaimana perasaan memainkan peranannya, maka Anda tidak akan keliru menganggap perasaan sebagai diri.

Ada tiga jenis perasaan, yaitu: perasaan menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan, dan perasaan netral. Darimanakah datangnya perasaan-perasaan ini? Perasaan-perasaan ini berasal dari kontak atau benturan.

Ada enam jenis kontak.

Ketika mata melihat objek yang kelihatan, maka itu disebut kontak-mata. Menurut Hukum Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan, ketika ada kontak-mata, bergantung pada kontak itu, maka perasaan muncul: berhubung ada kontak-mata, maka pasti ada satu jenis perasaan yang muncul dari kontak-mata ini. Ketika suara membentur sensitifitas telinga, maka benturan ini disebut kontak-telinga. Ketika ada kontak-telinga, maka pasti ada satu jenis perasaan yang terlahir dari kontak-telinga ini. Hal yang sama berlaku juga terhadap kontak-kontak-indra lainnya. Ketika aroma wangi menyentuh sensitifitas hidung, maka bergantung pada kontak-hidung, perasaan menyenangkan yang terlahir dari kontak-hidung itu, muncul. Demikian juga, ketika makanan yang sangat pahit menyentuh sensitifitas lidah Anda, maka sebagai akibat dari kontak-lidah ini, muncullah perasaan tidak menyenangkan yang mengalami aspek citarasa yang tidak menyenangkan. Sama juga halnya, ketika tubuh menyentuh kain sutra yang lembut, karena kontak-tubuh ini, muncullah perasaan menyenangkan. Ketika Anda memikirkan sesuatu yang menyenangkan, maka perasaan menyenangkan muncul dikarenakan kontak-batin; ketika Anda memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan, maka perasaan tidak menyenangkan muncul. Perasaan netral muncul ketika kontak-kontak dengan enam objek inderanya netral.

Karena itu, kita memiliki perasaan-perasaan yang menyenangkan, yang tidak menyenangkan, atau yang netral,

terkait dengan setiap kontak. Berhubung ada enam jenis kontak-kontak, maka ada delapan belas jenis perasaan-perasaan. Ketika seseorang berlatih perenungan atas perasaan-perasaan, maka delapan belas jenis perasaan ini adalah objek-objek perenungannya.

Jika kita salah merenungkan perasaan – contohnya, perasaan menyenangkan yang muncul dari proses makan – maka kemelekatan atau nafsu keinginan muncul menyusul perasaan menyenangkan. Menurut formula Hukum Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan, dan melalui pengalaman praktis kita sendiri, bergantung pada perasaan menyenangkan, maka nafsu keinginan muncul. Misalkan kita mengalami suatu perasaan yang sangat menyenangkan ketika mengecap sepotong kue coklat, dan bergantung pada perasaan menyenangkan ini, kita mengulurkan tangan kita untuk mengambil sepotong kue coklat lagi. Ini adalah tanda dari nafsu keinginan, bukankah begitu? Kita juga akan mengidentifikasi perasaan-perasaan sebagai “Aku” atau “diriku”, dan menyerah pada pandangan-identitas. Dalam latihan untuk mencapai pengarang arus (sotāpanna), kita harus menyingkirkan pandangan-identitas dengan merenungkan “perasaan sebagai perasaan”. Oleh karena itu, jika kita tidak memiliki perhatian penuh akan perasaan menyenangkan, maka dua kekotoran batin – yaitu nafsu keinginan dan pandangan-identitas – akan menyusul muncul.

Pemahaman ini mengingatkan kita agar selalu sadar. Enam kontak mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin, selalu terbuka, kecuali ketika kita sedang tidur. Berhubung enam kontak ini selalu ada, maka itu artinya enam jenis perasaan juga selalu ada. Karena itu, perasaan selalu ada untuk diamati. Jika tidak ada perasaan menyenangkan ataupun perasaan yang tidak menyenangkan, maka tidak akan ada perasaan netral. Cukup



amati saja perasaan netral dan lihatlah bagaimana perasaan netral ini berubah.

### **Kelompok Kemelekatan Persepsi**

Karakteristik persepsi adalah mencerap kualitas dari sebuah objek. Setiap objek memiliki kualitasnya sendiri. Fungsi persepsi adalah untuk membuat tanda tentang kualitas-kualitas itu yang memungkinkan persepsi untuk mengenali objek tersebut. Contohnya, bagaimana Anda mengenali seekor burung yang terbang di langit? Anda mengenali burung itu dari kedua sayapnya, yang merupakan tanda atau karakteristik burung, tanda ini tercetak di batin Anda. Perwujudan persepsi adalah tindakan menginterpretasikan pengalaman seseorang melalui sarana tanda-tanda yang diamatinya. Kita selalu mencerap dengan cara yang keliru, ibarat seorang yang buta yang sedang meraba-raba seekor gajah. Orang buta itu tidak bisa melihat gajah secara keseluruhan. Jika dia menyentuh suatu bagian dari gajah tersebut, kakinya, dia mungkin berpendapat bahwa gajah itu seperti sebuah pilar. Ini adalah tanda yang ditangkap secara keliru oleh orang buta itu dan tercetak di ingatannya. Tetapi tanda ini adalah tanda yang keliru yang tidak sesuai dengan yang sebenarnya. Kaki gajah hanyalah satu bagian dari gajah tersebut; bukan gambaran utuh seekor gajah.

Banyak dari kita, ketika melihat segulungan tali di malam hari, akan terkejut ketakutan karena mengira gulungan tali itu seekor ular yang sedang bergelung. Ini disebut persepsi yang sesat atau yang keliru, di mana persepsi mencerap apa yang salah sebagai benar, dan sebaliknya. Kapan kita bisa melihat gulungan tali sebagai gulungan tali? Hanya ketika ada cahaya.

Dipengaruhi kebodohan batin, kegelapan pikiran, kita



menganggap lima kelompok kemelekatan sebagai permanen, kebahagiaan, dan diri; ini mirip dengan situasi di mana kita mengira melihat ular ketika melihat segulungan tali. Ketika muncul kebijaksanaan, kita melihat dengan jelas sifat alamiah dari lima kelompok kemelekatan. Persepsi dikelompokkan dalam lima kelompok kemelekatan karena pentingnya. Bentuk pikiran dan pandangan menyusul mengikuti apa yang dicerap oleh orang itu.

Buddha berulang kali mengatakan bahwa semua formasi-formasi adalah tidak kekal, tetapi kita masih berpendapat sebaliknya sebagai akibat dari persepsi keliru yang tercetak begitu dalam di ingatan kita, dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya. Sekali fenomena itu dicerap dengan salah, maka butuh usaha yang sangat keras dan waktu yang sangat lama untuk membetulkannya. Itulah sebabnya, tak peduli seberapa sering kita telah diajarkan bahwa segala sesuatu adalah tidak permanen, tidak kekal, tidak permanen, kita masih saja lupa.

Lihatlah pengalaman-pengalaman kita sendiri. Ambillah perasaan sebagai contoh: sejak kita lahir sampai sekarang, perasaan-perasaan kita telah berubah-ubah terus menerus dari menyenangkan menjadi tidak menyenangkan, atau dari tidak menyenangkan menjadi netral, dan sebaliknya. Sebelum anda menikah, anda sangat menyukai pasangan anda. Setelah menikah, perasaan-perasaan mungkin tidak sesenang seperti sebelum anda menikah. Kadang-kadang anda bahkan mungkin memendam perasaan-perasaan buruk terhadap pasangan anda. Anda mengalami ketidak-stabilan perasaan-perasaan seiring dengan bergulirnya perjalanan hidup anda. Tapi mengapakah persepsi ketidak-kekalan anda masih saja goyah? Ini dikarenakan kebodohan batin laten dan kegagalan untuk merenungkan ketidak-kekalan pada saat mengalami perubahan

yang sebenarnya. Setiap kali perasaan-perasaan anda berubah, jika anda bisa merenungkan perubahan-perubahan itu, maka persepsi ketidak-kekalan akan bertambah kuat. Dengan memperkuat lagi, maka proses itu akan menjadi kebiasaan. Karena merenungkan ketidak-kekalan menjadi kebiasaan mental, maka kita akan memandang kebahagiaan dan kesedihan sebagai awan-awan yang berlalu di langit.

Apa pun juga yang muncul, cukup sekedar amati muncul dan lenyapnya berulang kali sampai pikiran atau mindset Anda klop dengan realitas ketidak-kekalan ini. Setelah itu, tidak ada apa pun yang bisa menggugah anda; Anda tidak akan terganggu oleh keadaan-keadaan apa pun. Apa pun yang terjadi pada Anda, apakah pujian atau celaan, kemashyuran atau hinaan, keuntungan atau kerugian, kebahagiaan atau penderitaan, Anda tetap tidak tergugah atau goyah, karena Anda tahu semua itu akan berubah, jadi mengapa melekat? Kebahagiaan muncul dan lenyap, kesedihan muncul dan lenyap, kekayaan kita tidak bisa bertahan lama, dan Mercedes yang baru dibeli itu, mungkin penyok terbentur. Jadi mengapa melekat? Lebih baik mengambil “ketidak-kekalan” sebagai perlindungan kita. Jika persepsi ketidak-kekalan tertanam kuat di batin kita, maka kita bisa mempertahankan keseimbangan-batin sepanjang waktu. Satu perenungan tentang ketidak-kekalan akan membebaskan seseorang dari mencengkeram momen saat itu. Berlatihlah dari momen ke momen, hari demi hari, tahun demi tahun, sampai tiba saatnya ketika batin terbebas sepenuhnya dari kemelekatan terhadap apa pun juga. Maka, saat itulah Anda telah mencapai kebebasan di hati.

### ***Kelompok Kemelekatan Formasi-formasi***

Karakteristik dari formasi-formasi adalah membentuk, merekayasa, membangun. Buddha berkata, “Mereka membuat bentuk, para bhikkhu, itulah sebabnya mengapa mereka disebut formasi-formasi”. Menurut Abhidhamma, di luar dari perasaan dan persepsi, maka dari 50 faktor-faktor mental yang tersisa, dikategorikan sebagai formasi-formasi. Faktor-faktor mental ini mencakup nafsu keinginan, ke-irihati-an, perhatian penuh, usaha, konsentrasi, keserakahan, kemalasan dan kelambanan, kegelisahan, keyakinan, ketenangan, hasrat, tekad, keragu-raguan, kebijaksanaan, kebencian, delusi, dsb. Fungsi dari formasi-formasi adalah untuk mengakumulasi karma, baik melalui tindakan tubuh, ucapan, ataupun mental. Apa pun tindakan-tindakan yang dilakukan seseorang, apakah itu tindakan yang mengakar pada keserakahan, kebencian, dan delusi, ataupun tindakan yang mengakar pada ketidak-serakahan, ketidak-bencian, dan non-delusi, tindakan-tindakan ini dikategorikan sebagai karma. Sekali karma itu dilakukan, maka karma itu meninggalkan potensi karmanya atau energi karma yang bisa menghasilkan akibat. Karma bisa diibaratkan benih: ketika Anda melemparkan benih itu ke tanah, maka benih itu memiliki potensi untuk tumbuh. Demikian juga, apa pun tindakan yang kita lakukan memiliki potensi untuk menghasilkan akibatnya. Ini disebut potensi karma, yang tidak kasat mata.

Perwujudan formasi-formasi terjadi sebagai akibat dari pemotongan atau pengendalian seseorang yang dikarenakan ketertarikan terhadap objek. Contohnya, ketika anda memusatkan perhatian pada nafas anda, maka ini adalah formasi karena pikiran anda tertarik pada nafas ini. Anda menimbun karma, yang dalam kasus ini, adalah karma yang baik. Berlatih *samatha* selalu adalah karma yang baik karena pikiran terserap pada objek



yang murni. Namun demikian, karma jenis ini memperpanjang hidup anda di lingkaran kelahiran kembali, jika anda meditasi anda setengah jalan saja dan tidak melanjutkan ke perenungan.

Berbeda dengan vipassanā. Di dalam latihan vipassanā, apa pun objek yang muncul, Anda merenungkan ketidak-kekalan, penderitaan, dan bukan-diri. Batin tidak menjadi tertarik atau terlibat; sebaliknya, batin menghindari keterlibatan dengan objek itu. Tindakan berpaling atau menghindari objek atau ketidak-melekatan akan memotong atau memperpendek lingkaran kelahiran kembali.

Kita memiliki aktifitas duniawi dan aktifitas adi-duniawi. Di dalam aktifitas duniawi, kehendak adalah pemimpin karena batin menimbun karma. Di dalam aktifitas adi-duniawi, kebijaksanaan adalah pemimpin karena kebijaksanaan bertindak seperti pedang yang memotong kekotoran-kekotoran batin yang menghasilkan kelahiran-kelahiran kembali. Kondisi bagi munculnya kelompok kemelekatan perasaan, persepsi dan formasi-formasi adalah kontak.

### ***Kelompok Kemelekatan Kesadaran***

Kesadaran memiliki karakteristik mengetahui sebuah objek. Fungsi kesadaran adalah menjadi pelopor faktor-faktor mental, walaupun mereka muncul berbarengan. Perwujudan dari kesadaran terjadi sebagai suatu proses kontinuitas, bukan sebagai sosok independent yang mengalami fenomena.

Contohnya, sambil menonton program TV, anda mungkin makan es krim dan menggoyang-goyangkan kaki anda. Ada beberapa tindakan disini, yaitu: kesadaran mata muncul sewaktu melihat bentuk di layar TV; kesadaran telinga muncul sewaktu




mendengar suara; kesadaran lidah muncul sewaktu mengecap es krim; kesadaran hidung muncul sewaktu mencium wangi es krim tersebut; kesadaran tubuh muncul sewaktu merasakan goyangan kaki; dan kesadaran pikiran muncul menginterpretasikan apa yang dipertunjukkan oleh program TV tersebut. Enam kesadaran ini muncul susul menyusul, bukan semuanya sekaligus. Tetapi kita berpikir mereka muncul sekaligus karena kita gagal untuk melihat muncul dan lenyapnya setiap kesadaran itu karena begitu cepatnya proses itu terjadi. Dalam sejentikan jari, berjuta-juta kesadaran muncul dan lenyap.

Karena itu, sewaktu kita menonton TV, kesadaran-kesadaran yang berbeda-beda muncul satu demi satu berurutan dalam sekilas waktu. Karena tidak mampu memahami proses sebenarnya, maka kita menyimpulkan bahwa melihat, mendengar, membaui, mengecap, merasakan, dan berpikir, adalah “diriku”. Kita keliru berpikir, “Aku adalah kesadaran mata”, “Aku adalah kesadaran telinga”, “Aku adalah kesadaran batin”; kita berpikir, “enam kesadaran ini adalah milikku”. Sesungguhnya enam kesadaran itu muncul satu demi satu sebagai suatu proses kontinuitas, tetapi kita mengira itu adalah satu keberlangsungan kesadaran yang kita identifikasikan sebagai “Aku” yang sedang mengalami proses menonton TV. Itulah sebabnya mengapa Buddha mengatakan bahwa kesadaran itu ibarat tukang sulap, yang mengelabui kita semua. Seorang tukang sulap bisa menciptakan sesuatu yang tidak nyata dan kita mempercayainya.

Kesadaran bergantung pada kemunculannya. Kesadaran dinamakan berdasarkan kondisi tertentu dimana kesadaran itu bergantung pada kemunculannya. Ketika kesadaran muncul bergantung pada mata dan bentuk-bentuk, maka kesadaran itu ditandai sebagai kesadaran mata; ketika kesadaran muncul bergantung pada telinga dan suara-suara, maka kesadaran itu

ditandai sebagai kesadaran telinga; ketika kesadaran muncul bergantung pada hidung dan aroma, maka kesadaran itu ditandai sebagai kesadaran hidung; ketika kesadaran muncul bergantung pada lidah dan citarasa, maka kesadaran itu ditandai sebagai kesadaran lidah; ketika kesadaran muncul bergantung pada tubuh dan hal-hal yang bisa diraba, maka kesadaran itu ditandai sebagai kesadaran tubuh; ketika kesadaran muncul bergantung pada batin dan objek-objek batin, maka kesadaran itu ditandai sebagai kesadaran-batin.

Ringkasnya, kita memiliki enam jenis kesadaran, yaitu: kesadaran-mata, kesadaran-telinga, kesadaran-hidung, kesadaran-lidah, kesadaran-tubuh, dan kesadaran-batin.



Agar setiap kesadaran itu bisa muncul, maka faktor-faktor yang mengkondisikannya harus dipenuhi. Contohnya, agar kesadaran-mata bisa muncul, maka ada empat faktor yang diperlukan, yaitu: sensitifitas-mata, cahaya, perhatian, dan bentuk. Ketika sebab dari proses melihat ini terpenuhi, maka akibatnya berupa tindakan melihat, muncul. Demikian juga bagi jenis-jenis kesadaran lainnya. Tidak ada satu pun kesadaran yang merupakan “Aku”, “dia”, atau “seseorang”. Inilah pandangan benar.

## **Pemuasan dari Lima Kelompok Kemelekatan**

### ***Pemuasan dari Kelompok Kemelekatan Materialitas***

Bentuk yang terbentuk dari unsur-unsur utama, memunculkan kegiatan, kenikmatan, kepuasan, dan memuaskan indera mata. Contohnya, ketika seseorang sedang menganggur di rumah, maka ada kecenderungan orang itu akan menyalakan TV. Itu

karena berbagai macam bentuk yang diproyeksikan oleh TV itu memuaskan indera matanya. Inilah yang disebut kenikmatan indera mata.

Bagaimana dengan suara? Beberapa orang sangat menyukai music, baik music klasik, rock and roll, dan lain sebagainya. Sebagian orang lagi lebih menyukai ucapan-ucapan yang manis dan menyenangkan seperti misalnya puji-pujian orang lain terhadap dirinya, walaupun mungkin pujian itu belum tentu benar. Musik dan kata-kata menyenangkan memberikan kepuasan, kenikmatan, dan kegairahan bagi indera telinga.

Hidung menyukai aroma wangi, dan ini membuat wangi-wangian dari Paris laris manis di seluruh dunia. Aroma yang wangi memuaskan indera hidung dan menyenangkan batin.

Demikian juga, sama halnya dengan citarasa. Citarasa juga adalah materialitas bentukan. Berbagai macam citarasa merangsang saraf-saraf perasa di lidah. Jika kita makan jenis makanan yang sama setiap hari, maka segera kita menjadi bosan. Itu karena satu jenis makanan saja tidak cukup untuk memuaskan indera lidah. Berbagai macam makanan akan memunculkan kegairahan, kenikmatan, dan kepuasan yang berbeda bagi indera lidah. Dan, berbagai macam restoran didirikan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan kita.

Sentuhan lembut – sentuhan kain yang halus atau sentuhan kekasih – memunculkan kegairahan dan mendatangkan kepuasan bagi tubuh. Dan justru perasaan kegairahan inilah, yang dihasilkan oleh sentuhan kekasih, yang bisa memunculkan nafsu keinginan, lagi dan lagi.

Singkatnya, kenikmatan dan suka cita yang muncul bergantung pada lima landasan internal, dan lima objek eksternal terkaitnya,

adalah pemuasan dari kelompok kemelekatan materialitas.

### ***Pemuasan Kelompok Kemelekatan Perasaan***

Kelompok kemelekatan perasaan, terutama perasaan yang menyenangkan, memberikan kenikmatan melebihi kelompok kemelekatan materialitas. Sebagian orang kecanduan alkohol, kecanduan obat-obatan, morfin, dan narkoba jenis lainnya, bukan karena citarasa mereka, melainkan karena zat-zat ini menstimulasi perasaan menyenangkan yang sangat kuat. Jadi orang-orang ini kecanduan pada perasaan menyenangkan yang diberikan oleh obat-obatan tersebut. Perasaan menyenangkan ini menggairahkan batin dan juga tubuh.

Jadi, ini menjelaskan tentang kenikmatan, pemuasan, dan kegairahan kelompok kemelekatan perasaan.

### ***Pemuasan Kelompok Kemelekatan Persepsi***

Kita selalu mencerap semua informasi sebagai permanen, kebahagiaan, dan diri. Ini adalah persepsi keliru yang membuat batin bahagia. Kebanyakan orang mencerap kehidupan duniawi sebagai penuh kebahagiaan. Dikelilingi oleh orang-orang yang kita cintai adalah sungguh menggembirakan; menikmati kekayaan yang diperolehnya adalah kebahagiaan. Cara mencerap segala sesuatu seperti itu memuaskan kita, dan kita tidak mampu untuk melepaskan semuanya itu untuk menjadi *bhikkhu* atau *bhikkhuni*.

Persepsi tentang diri memuaskan kebanyakan orang pada umumnya. Hanya sedikit orang yang mampu mencerap batin dan tubuh sebagai bukan diri. Kita tidak suka mendengar bahwa properti kita dan orang-orang yang kita cintai sesungguhnya



bukan milik kita dikarenakan konsep bukan “diri” dan bukan “milikku” ini mengancam sikap kita yang memuja ego kita sendiri.

### ***Pemuasan Kelompok Kemelekatan Formasi-formasi***

Nafsu keinginan, salah satu faktor-faktor mental di antara kelompok-kelompok kemelekatan formasi-formasi, menemukan kenikmatan di dalam kenikmatan inderawi. Nafsu keinginan memiliki karakteristik mencengkeram objek inderawi; fungsinya adalah untuk tidak melepaskan. Semakin seseorang terlibat di dalam kenikmatan inderawi, maka semakin besar nafsu keinginannya. Kita mendambakan eksistensi, satu kehidupan demi kehidupan lainnya. Berbagai kamma-kamma baik telah dilakukan, yang mengakibatkan keberlangsungan hidup melalui banyak sekali lingkaran kelahiran dan kematian.

### ***Pemuasan Kelompok Kemelekatan Kesadaran***

Kita bebas untuk memikirkan apa pun juga yang ingin kita pikirkan. Contohnya misalkan, situasi dari seseorang yang miskin. Seorang yang miskin mungkin tidak punya rumah yang besar atau mobil Mercedes, tetapi dia boleh memimpikannya. Tidak ada seorang pun yang bisa melarangnya untuk memimpikannya. Orang itu mungkin malah berpikir bahwa dia sekarang adalah Presiden dari Negara Amerika Serikat. Dia bergelut dalam pikiran-pikirannya sendiri, yang memuaskan dirinya. Pikiran-pikirannya membuat dirinya bahagia.

Kesadaran mempertahankan kehidupan dengan menjadi sadara akan beberapa objek. Pikiran ini, “Aku sadar, karena itu aku masih hidup”, memuaskan bagi kebanyakan orang. Ini yang disebut pemuasan dari kelompok kemelekatan kesadaran.

Berhubung lima kelompok kemelekatan memberikan kepuasan dan kenikmatan, maka kita menjadi sangat melekatinya. Jika lima kelompok kemelekatan tidak memberikan kenikmatan, kepuasan, atau kebahagiaan, mana mungkin kita melekatinya? Dikarenakan pemuasan itulah maka kita terus berlari dan berkeliaran di sekeliling bentuk, di sekeliling perasaan, di sekeliling persepsi, di sekeliling formasi-formasi yang disertai kehendak, dan di sekeliling kesadaran. Sementara kita terus berlari dan berkeliaran di sekeliling mereka, kita tidak terbebas dari bentuk, tidak terbebas dari perasaan, tidak terbebas dari persepsi, tidak terbebas dari formasi-formasi yang disertai kehendak, dan tidak terbebas dari kesadaran. Kita tidak terbebas dari penderitaan. (SN 22.99)

Pemuasan, kenikmatan, dan kegairahan akan lima kelompok kemelekatan ini membutuhkan kita terhadap bahaya-bahaya dan kesalahan-kesalahan mereka.

*Magandiya Sutta* (MN 75) menceritakan insiden berikut ini: Ada seorang pria yang terlahir buta dan tidak bisa melihat warna, apakah pink, hijau, hitam, ataupun putih. Dia tidak bisa melihat bulan, langit, ataupun matahari. Namun demikian, suatu hari, dia mendengar seseorang yang mata yang sehat berkata, “Betapa indahnyanya, tuan yang baik, kemeja yang putih atau kain yang putih itu, indah, tanpa noda, dan bersih”. Dan, orang buta ini masuk ke dalam rumahnya mencari sesuatu yang putih, karena setelah mendengar seseorang memuji-muji kemeja atau kain yang putih, tanpa noda, dan bersih itu, maka berkembanglah kemelekatan yang kuat di dalam dirinya terhadap kemeja putih itu, biarpun dia tidak bisa melihatnya. Salah satu dari sahabat-sahabatnya mengelabui dirinya dengan menyodorkan kain atau kain perca yang suram dan ternoda minyak dan berkata, “Ini, sahabatku yang baik, adalah kemeja

putih, yang indah, tanpa noda, dan bersih”. Orang buta ini begitu bahagia. Dia segera mengambil dan mengenakannya. Setelah mengenakannya, dia merasa terpuaskan, merasa puas dan bahagia. Dan, dia mempertontonkannya ke orang-orang di sekelilingnya. Semua sahabatnya mentertawakan dirinya. Salah satu sahabat baiknya memberitahukan kepada orang buta ini bahwa dia sedang mengenakan kemeja suram yang ternoda minyak, tetapi orang buta ini kukuh menyatakan bahwa sedang mengenakan kemeja putih, bersih, tanpa noda. Sahabat baiknya berpikir bahwa dia harus memberitahukan hal ini pada ibu orang buta itu. Ibunya berusaha untuk meyakinkan anaknya bahwa dia sedang mengenakan kemeja suram yang ternoda minyak. Akan tetapi, berhubung anaknya yang buta itu begitu melekat pada kemeja itu yang dikiranya putih, bersih dan tanpa noda, maka dia tidak mempercayai ibunya. Tidak ada pilihan lain bagi ibunya, kecuali memanggil dokter mata untuk menyembuhkan kebutaan anaknya itu. Ketika akhirnya dia memperoleh kembali daya penglihatannya dan melihat tubuhnya, barulah dia tahu bahwa yang kemeja yang dibanggakannya itu bukanlah kemeja yang putih, bersih, dan tanpa noda, melainkan kemeja yang suram dan ternoda minyak. Dia berseru pada dirinya sendiri, “Oh Tuhan!! Sudah berapa lama aku dikelabui, ditipu, dan dibohongi oleh orang itu dan oleh kain perca yang suram dan bernoda minyak ini!”. Dia segera menanggalkan kemeja kotor itu dan berpikir bahwa orang yang sudah mengelabui dirinya harus dibunuh.

Apakah kemeja yang kotor, suram, dan ternoda minyak ini? Ini tak lain dan tak bukan adalah lima kelompok kemelekatan yang seringkali kita semua pertontonkan kepada orang-orang lain. Kita berpikir, “Betapa sehat dan indahny tubuh saya!”. Sementara seharusnya kita berkata, “Betapa indahny kemeja



kotor yang bernoda minyak ini!”. Mengapa orang buta itu mengembangkan kemelekatan yang begitu kuat terhadap kemeja suram yang bernoda minyak itu? Karena dia buta dan tidak mampu melihat (kebodohan batin). Jalanlah mentertawakan orang buta ini; kita semua berada dalam kondisi yang sama. Dikarenakan kebodohan batin, kita tidak bisa melihat kesalahan dari lima kelompok kemelekatan. Kita berpikir bahwa lima kelompok kemelekatan memberikan kepada kita kenikmatan, pemuasan, dan kebahagiaan. Kita persis seperti orang buta itu yang menganggap kemeja suram itu sebagai indah, bersih, dan tanpa noda. Itulah sebabnya mengapa kita melekat dengan kuat pada lima kelompok kemelekatan. Hanya ketika muncul kebijaksanaan, barulah kebodohan batin lenyap. Kemudian kita akan mulai melihat dengan jelas kesalahan dan realitas dari lima kelompok kemelekatan. Pada saat itu, kita akan berkata, “Oh Tuhan! Sudah berapa lama aku dikelabui, ditipu, dan dibohongi oleh batin ini!”.

Seseorang menyadari bahwa apa pun juga di dunia ini yang dilekatinya, itu hanyalah materialitas yang dilekatinya; itu hanyalah perasaan, hanyalah persepsi, hanyalah formasi-formasi, dan hanyalah kesadaran yang dilekatinya (SN 22.79). Pemuasan seperti inilah yang distimulasi oleh lima kelompok kemelekatan sehingga seseorang melekatinya mereka.

### ***Bahaya dari Lima Kelompok Kemelekatan***

Setiap koin memiliki dua sisi. Lima kelompok kemelekatan memberikan kepuasan, tetapi juga mengandung bahaya. Bahaya dari lima kelompok kemelekatan ini adalah bahwa lima kelompok kemelekatan ini tidak permanen dan harus mengalami kehancuran. Kita boleh saja melekatinya lima kelompok kemelekatan,



tetapi sekali mereka berubah, maka nafsu keinginan tidak lagi terpuaskan; maka kemudian kita menjadi sedih. Contohnya, kita melekat pada tubuh kita, keliru berpikir bahwa tubuh kita sehat dan kuat. Suatu hari ketika kita pergi melakukan pemeriksaan medis, diagnosis menunjukkan bahwa kita mengidap kanker, maka kita tidak akan bisa bersuka cita terhadap tubuh kita lagi. Kita akan menemukan bahwa pendapat kita sebelumnya tentang tubuh kita sebagai sumber kebahagiaan, sekarang berubah, ternyata sebaliknya. Sekarang, tubuh ini mendatangkan penderitaan bagi kita. Inilah bahayanya kelompok kemelekatan materi.

Kelompok kemelekatan mental, persepsi, formasi-formasi, dan kesadaran, berubah lebih cepat dibandingkan kelompok kemelekatan materi. Dalam satu hari saja, ribuan pikiran-pikiran muncul dan lenyap. Kebahagiaan yang kita sayangi segera meninggalkan kita dan digantikan dengan kesedihan; pujian yang kita terima hari ini berubah menjadi celaan esok hari.

Bahaya dari lima kelompok kemelekatan adalah bahwa mereka tidak permanen. Apa yang tidak permanen adalah penderitaan. Apa yang tidak permanen atau penderitaan tidak bisa dianggap sebagai “aku”, “milikku”, atau “diriku”. Proses perubahan adalah di luar kendali kita. Karena itu, lima kelompok kemelekatan bukanlah diri. Apa yang bukan-diri dan berada di luar kendali kita, tidak bisa mendatangkan kebahagiaan yang langgeng. Inilah bahayanya lima kelompok kemelekatan.

Bahaya dari lima kelompok kemelekatan juga bisa diibaratkan seorang pembunuh yang menyamar sebagai pelayan setia dari seseorang yang kaya raya. Pelayan itu melayani orang kaya tuannya itu dengan sangat baik, bangun lebih pagi dari tuannya, tidur lebih larut dari tuannya, dan melakukan apapun yang diinginkan tuannya. Perilakunya sangat penurut dan tutur katanya

sangat manis. Akhirnya, orang kaya itu menganggapnya sebagai teman dan sangat mempercayainya. Akan tetapi, ketika pelayan ini menyadari bahwa orang kaya itu telah menaruh kepercayaan penuh padanya, pada saat orang kaya itu sendirian, dia membunuh orang kaya itu dengan pisau yang tajam (SN 22.85).

Lima kelompok kemelekatan kita diibaratkan seorang pembunuh yang tinggal di dekat kita, walaupun mungkin kita tidak mengenalinya sebagai seorang pembunuh yang mengancam keselamatan kita. Lima kelompok kemelekatan kita melayani kita dengan baik dan sangat menyenangkan kita. Kita menjadi sangat akrab dengan lima kelompok kemelekatan kita dan menaruh kepercayaan penuh pada lima kelompok kemelekatan kita. Ketika kemelekatan pada lima kelompok kemelekatan bertambah kuat, maka kita kemudian akan dibunuh.

### ***Meloloskan Diri***

Kita telah berbicara tentang pemuasan dan bahaya-bahayanya lima kelompok kemelekatan, tetapi bagaimana kita meloloskan diri dari mara bahaya itu?

Cara meloloskan diri adalah dengan menyingkirkan nafsu, kemelekatan, nafsu keinginan, dan kemelekatan pada lima kelompok kemelekatan.

Untuk mencapai sasaran ini, kita harus melihat lima kelompok kemelekatan sebagaimana adanya mereka, yaitu: tidak-permanen, penderitaan, dan bukan-diri. Tanpa melihat ketidakkekalan, penderitaan, dan sifat alamiah bukan-diri mereka, maka kita tidak akan mampu untuk menyingkirkan nafsu kita akan mereka. Kita persis seperti anak kecil yang tertarik dengan kembang api dan petasan; hanya ketika anak itu menyentuh

dan terbakar kembang api itulah, baru dia mengetahui bahwa kembang api dan petasan adalah berbahaya, dan dia harus melepas kemelekatannya pada benda-benda itu.

### ***Kelompok Kemelekatan Materialitas***

Buddha mengibaratkan kelompok kemelekatan materialitas bagaikan segumpalan busa. Buddha berkata, *“Para bhikkhu, misalkan sungai Gangga ini membawa juga banyak sekali gumpalan busa bersama arus airnya; seseorang dengan daya penglihatan yang bagus akan memeriksa gumpalan busa itu, memikirkannya, dan dengan hati-hati menyelidikinya, dan bagi orang ini, gumpalan busa itu tampak kosong, hampa, tanpa inti, karena inti apakah yang mungkin ada di dalam segumpalan busa? Demikian juga, para bhikkhu, apapun jenis bentuk yang ada, baik yang lampau, di masa yang akan datang, atau yang sekarang, internal ataupun eksternal, kasar ataupun halus, inferior ataupun superior, jauh ataupun dekat, seorang bhikkhu memeriksanya, memikirkannya, dan dengan hati-hati menyelidikinya, dan tampak bagi bhikkhu ini, gumpalan busa itu kosong, hampa, tanpa inti, karena inti apakah yang mungkin ada di dalam segumpalan busa?”* (SN 22.97)

Jadi, jika kita memeriksa dan menyelidiki tubuh kita melalui meditasi empat unsur, kita akan melihat dengan jelas bahwa tubuh ini adalah tanpa inti. Bagaimanakah kita melatih meditasi empat unsur?

Kita bisa memindai tubuh kita: mulai dari ubun-ubun perlahan-lahan kita amati sampai ke kaki. Di bagian tubuh manapun yang kita rasakan sifat kekerasan, secara batin kita mencatat “unsur tanah, unsur tanah”. Jika kita merasa panas di suatu bagian tubuh, maka secara batin kita mencatat “unsur



api, unsur api”. Arahkan kesadaran mulai dari ubun-ubun kepala perlahan-lahan turun ke bawah sampai ke telapak kaki, berulang kali. Jika kita merasakan sifat kelembutan di bagian manapun di tubuh, kita harus mencatat di dalam batin, “unsur tanah, unsur tanah”. Ketika kesadaran mencapai jantung, dan kita merasakan detak jantung, maka kita merenungkannya sebagai unsur angin dengan mencatat, “unsur angin, unsur angin”. Kadang-kadang kita mungkin merasakan ketegangan tubuh – ini adalah unsur air. Renungkanlah “unsur air, unsur air”. Sementara kita mengarahkan kesadaran kita dari atas kepala terus ke bawah sampai ke kaki, kita akan melihat berbagi unsur-unsur di dalam tubuh kita. Dengan semakin berkembangnya konsentrasi, maka kita akan sampai ke suatu tahap dimana kita tidak lagi merasakan tubuh kita, hanya ada unsur-unsur. Unsur-unsur ini akan bermanifestasi sangat cepat, muncul dan lenyap, terus menerus seperti itu, sampai akhirnya kita mencapai tahap akhir dimana kita tidak lagi melihat unsur-unsur, tetapi hanya melihat partikel-partikel – bermilyar-milyar partikel-partikel muncul dan lenyap di dalam tubuh. Beberapa meditator melihat tubuhnya terpecah dan luruh. Di saat ini, kita akan memahami mengapa Buddha mengibaratkan kelompok kemelekatan materialitas bagaikan busa. Tubuh ini ibarat segumpalan busa. Jadi, inti apakah yang mungkin ada di dalam tubuh ini? Tubuh ini tanpa inti.

### ***Kelompok Kemelekatan Perasaan***

Buddha mengibaratkan kelompok kemelekatan perasaan bagaikan gelembung air. Gelembung-gelembung air muncul dan pecah di permukaan air, secara terus menerus. Kita bisa mengamati hal ini ketika turun hujan dan air jatuh di atas kolam. Jika kita menyelidiki perasaan-perasaan kita dari momen ke momen, maka kita akan sampai pada kesimpulan bahwa



perasaan-perasaan hanyalah seperti gelembung-gelembung air, tanpa inti. Karena inti apakah yang mungkin ada di dalam gelembung air? Gelembung air terbentuk dan lenyap dengan cepat. Demikian juga, perasaan-perasaan kita – baik yang menyenangkan, yang tidak menyenangkan, atau yang netral – datang dan pergi.

### ***Kelompok Kemelekatan Persepsi***

Buddha mengibaratkan kelompok kemelekatan persepsi bagaikan fatamorgana. Di sepanjang musim panas, kadang-kadang kita melihat kemunculan fatamorgana berupa sebuah kolam atau genangan air. Kita pikir bahwa kolam atau genangan air itu nyata, padahal kolam atau genangan air itu tidak nyata. Demikian juga halnya dengan persepsi kita, ibarat fatamorgana, mengelabui kita. Persepsi ini membuat kita berpikir bahwa apa yang tidak permanen, penderitaan, dan bukan-diri adalah permanen, kebahagiaan, dan memiliki diri yang mengalami. Dengan terus menerus merenungkan fenomena sebagaimana adanya mereka – sebagai tidak permanen, penderitaan, dan bukan-diri – barulah kita bisa membetulkan persepsi kita yang keliru.

### ***Kelompok Kemelekatan Formasi-formasi***

Buddha mengibaratkan kelompok kemelekatan formasi-formasi bagaikan pohon pisang. Misalkan seorang pria pergi mencari inti sebatang pohon tetapi hanya menemukan pohon pisang. Dengan harapan mendapatkan inti batang pohon, maka dia menebang pohon pisang itu. Seperti yang kita ketahui, batang pohon pisang sesungguhnya terdiri dari lapisan-lapisan daun pisang yang membentuk batang pohon pisang tersebut, persis

seperti kelompok kemelekatan formasi-formasi yang terdiri dari banyak sekali faktor-faktor mental yang baik dan yang buruk. Orang ini mengupas lapisan demi lapisan batang pohon pisang itu, tetapi dia bahkan tidak menemukan bahkan bagian batang yang lembut, apalagi inti pohonnya. Ini menekankan bahwa semua formasi-formasi mental adalah kosong; tidak ada inti atau substansi apapun di dalamnya. Faktor-faktor mental perhatian penuh adalah kosong dari diri, faktor mental kebijaksanaan adalah kosong dari diri, faktor mental konsentrasi adalah kosong dari diri, faktor mental usaha adalah kosong dari diri, dan faktor mental keserakahan adalah kosong dari diri. Tidak ada inti di dalam kelompok kemelekatan formasi-formasi. Mengetahui hal ini, maka seseorang tidak akan mengidentifikasi faktor mental apapun sebagai penempatan suatu diri.

### ***Kelompok Kemelekatan Kesadaran***

Buddha mengibaratkan kelompok kemelekatan kesadaran bagaikan seorang tukang sulap. Seorang tukang sulap bisa membuat sesuatu yang tidak nyata menjadi tampak nyata, dan membuat kita memercayainya dan menyukainya. Sebagai akibatnya, kita bersuka-cita di dalam pikiran-pikiran kita, dengan berpikir bahwa pikiran-pikiran kita ini nyata. Karena itu, kesadaran atau batin kita selalu mengelabui kita. Persis seperti orang buta yang mengira kemeja suram itu adalah kain yang bersih, kita berpikir bahwa lima kelompok kemelekatan adalah permanen dan mendatangkan kebahagiaan serta kenikmatan; jadi, kita telah ditipu oleh batin kita.

***Bagaimanakah seharusnya kita merenungkan bahwa lima kelompok kemelekatan adalah tanpa inti agar dapat menyingkirkan nafsu terhadap lima kelompok kemelekatan itu?***

Jawabannya bisa ditemukan di dalam jawaban Yang Mulia Sariputta kepada Maha Kotthita (SN 22.122). Yang Mulia Sariputta menjelaskan: *“Cara yang tepat bagi seorang praktisi untuk mengamati lima kelompok kemelekatan adalah dengan menganggap lima kelompok kemelekatan itu sebagai tidak permanen, tidak memuaskan, sebagai penyakit, sebagai penyakit kanker, sebatang anak panah, menyakitkan, kepedihan, alien atau makhluk asing, perpecahan, kosong, hampa, bukan-diri. Jika seorang praktisi mengamatinya dengan cara seperti ini, maka memungkinkan bagi praktisi itu untuk merealisasikan buah dari seorang Pengarung-Arus, Yang Kembali Sekali Lagi, Yang Tidak-Kembali Lagi, dan akhirnya seorang Ārahat”*.

Sebagai seorang praktisi yang mengamati lima kelompok kemelekatan sebagai tidak permanen, tidak memuaskan, penyakit, kanker, anak panah, menyakitkan, kepedihan, makhluk asing, perpecahan, kosong, hampa, bukan-diri, dia tidak bersuka-cita di dalam lima kelompok kemelekatan, tidak menerima mereka, tidak terus mencengkeram mereka. Sebagai akibatnya, kesuka-citaan terhadap lima kelompok kemelekatan ini memudar dan lenyap. Dengan pudar dan lenyapnya suka-cita itu, maka pudar dan lenyaplah juga kemelekatan; dengan pudar dan lenyapnya kemelekatan, maka pudar dan lenyaplah juga eksistensi; dengan pudar dan lenyapnya eksistensi maka pudar dan lenyaplah juga kelahiran; dengan pudar dan lenyapnya kelahiran, maka pudar dan lenyaplah juga proses penuaan dan kematian, kesedihan, penyesalan, sakit, ketidak-nikmatan, dan keputus-asaan.

Keseluruhan proses ini adalah memudar dan lenyapnya keseluruhan penderitaan.

## PENTINGNYA PANDANGAN BENAR

### *Dilemma Bhikkhu Channa*

Saya ingin mengajarkan satu lagi sutta yang terkenal, yaitu *Kaccayanagotta Sutta* dari *Samyutta Nikaya*, berhubung ajaran dalam sutta itu terkait langsung dengan pengalaman praktis anda sekalian. Biarlah saya memulainya dengan menceritakan sedikit latar belakang sutta itu tentang bhikkhu Channa.

Suatu hari, bhikkhu Channa sedang bermeditasi. Setelah bangun dari penyepiannya, dia pergi menghadap seorang *bhikkhu* senior dan meminta *bhikkhu* senior itu untuk mengajarkan *Dhamma* kepadanya. Jadi, *bhikkhu* senior itu kemudian mengajarkan kepadanya sebagai berikut: bentuk adalah tidak permanen, perasaan adalah tidak permanen, persepsi adalah tidak permanen, formasi-formasi yang disertai kehendak adalah tidak permanen, dan kesadaran adalah tidak permanen. Lebih jauh lagi, lima kelompok kemelekatan adalah juga bukan-diri. Itu adalah ceramah *Dhamma* yang sangat singkat.

Bhikkhu Channa memberi hormat kepada *bhikkhu* senior itu dan kembali ke *kutinya*. Di dalam *kutinya* itu, dia duduk bermeditasi lagi. Dia berpikir sendiri, “Aku tahu bentuk adalah tidak permanen, perasaan adalah tidak permanen, persepsi adalah tidak permanen, formasi-formasi yang disertai kehendak adalah tidak permanen, dan kesadaran itu adalah tidak permanen. Tetapi, batinku tidak memahami masih adanya semua formasi-formasi, melepaskan semua kepemilikan itu, dan menghancurkan nafsu keinginan. Batinku tidak memahami padamnya memudarnya semua itu, dan *Nibbāna*. Sebaliknya, gangguan dan kemelekatan muncul di dalam diriku dan batinku malah berbalik. Siapakah aku? Siapakah aku? Siapakah diriku yang sedang duduk bermeditasi disini?” Dan bhikkhu Channa



berpikir bahwa keragu-raguan semacam itu tidak akan muncul di dalam diri seseorang yang sudah melihat *Dhamma*. Bhikkhu Channa berpikir, “Siapakah yang bisa menunjukkan jalan padaku? Siapakah yang bisa menolongku untuk melihat *Dhamma*?”

Saya ingin menjelaskan tentang keragu-raguan bhikkhu Channa tersebut. Bhikkhu Channa memahami bahwa lima kelompok kemelekatan adalah tidak permanen dan dia juga memahami bahwa lima kelompok kemelekatan adalah bukan-diri. Tetapi mengapa masih ada keragu-raguan semacam itu yang muncul di dalam dirinya? Mengapa gangguan dan kemelekatan muncul di dalam dirinya? Anda mungkin menghadapi masalah yang sama.

Kitab Komentar dari *sutta* ini menyatakan bahwa keragu-raguan muncul dalam diri bhikkhu Channa karena pengetahuan perenungannya sangat lemah. Dan, mengapakah pengetahuan perenungannya sangat lemah? Karena sebelum dia melanjutkan untuk merenungkan ketidak-kekalan dan sifat alamiah bukan-diri dari kelima kelompok kemelekatan itu, dia belum sepenuhnya mengamati dan memahami **sebab-dan-akibat**. Dia belum sepenuhnya mengamati keadaan yang mengkondisikan lima kelompok kemelekatan, jadi walaupun dia tahu bahwa lima kelompok kemelekatan itu bukan-diri, dia masih saja memiliki keragu-raguan: “Siapakah aku? Siapakah diriku ini? Siapakah yang sedang duduk bermeditasi di sini?”

Ini adalah alasan mengapa di hari pertama dan kedua dari retreat meditasi ini, saya mengajarkan kalian untuk mengamati *nāma-rūpa*, batin dan materi, serta sebab dan akibat. Baru setelah itu saya meminta anda sekalian untuk merenungkan ketidak-kekalan. Jika anda tidak merenungkan sebab dan akibat, melainkan langsung melompat ke tahap berikutnya untuk merenungkan

bukan-diri, maka Anda akan berakhir seperti dilemma bhikkhu Channa. Anda akan memiliki keragu-raguan dan kebingungan tentang diri ini dan tentang diri Anda sendiri. Walaupun bhikkhu Channa memahami ketidak-kekalan dan sifat alamiah bukan-diri dari kelima kelompok kemelekatan, tetapi batinnya tidak memahami masih adanya semua formasi-formasi dan *Nibbāna*. Sebaliknya, gangguan muncul di dalam dirinya. Dan, gangguan yang muncul dalam diri bhikkhu Channa ini adalah disebabkan ketakutan. Ketakutan kehilangan diri ini.

Sebagian meditor, ketika sewaktu berlatih meditasi empat unsur-unsur, tidak menemukan adanya “diri” melainkan hanya unsur-unsur saja yang ada, mereka menangis dengan sangat sedih. Itu dikarenakan ketakutan. Mereka takut kehilangan “diri” ini, yang mereka lekat dengan sangat kuat.

Darimanakah datangnya ketakutan ini? Apakah yang menyebabkan rasa takut ini? **Ketakutan semacam itu disebabkan kemelekatan terhadap “diri” ini.**

Gangguan dan kemelekatan – gangguan dari rasa takut dan kemelekatan terhadap diri – akan menghambat kemajuan si meditor. Batin akan menolak pengarahannya ke pepadaman atau ke bertahannya semua formasi-formasi. Mengingat-ingat hal ini sangatlah berguna dalam latihan ini. Anda akan sampai pada tahap ini.

Agar bisa mengatasi kesulitan atau dilemma bhikkhu Channa ini, **anda harus merenungkan batin dan materi, sebab dan akibat**, lagi dan lagi. Ketika anda sudah bisa merenungkan sebab dan akibat, maka sifat alamiah bukan-diri akan menjadi terlihat makin jelas dan makin jelas lagi bagi anda. Saya telah menyebutkan empat sebab-sebab bagi kemunculan materialitas, yaitu: karma, kesadaran, nutrisi, dan temperatur. Anda tidak

boleh lalai merenungkan sebab dan akibat, yang disebut *paccaya pariggaha-nana* atau “pengetahuan perenungan yang kedua tentang pengamatan sebab dan akibat”.

### ***Pandangan-pandangan tentang Kekekalan dan Kenihilan***

Ketika keragu-raguan dan kebingungan ini muncul di dalam diri bhikkhu Channa, dia berpikir Yang Mulia Ānanda mungkin bisa menolongnya. Yang Mulia Ānanda dipuji oleh Sang Buddha atas kebijaksanaan dan pengetahuannya, dan Yang Mulia Ānanda telah mendengarkan semua ajaran-ajaran Sang Buddha. Maka, bhikkhu Channa kemudian menemui Yang Mulia Ānanda dan menceritakan tentang kesulitan-kesulitannya. Yang Mulia Ānanda mengajarkan sebuah *sutta* yang terkenal, *Kaccayanagotta Sutta*. Yang Mulia Ānanda berkata, “*Sebagian besar dunia ini, bergantung pada dualitas atau polaritas, bergantung pada konsep eksistensi dan non-eksistensi. Bagi orang yang, dengan kebijaksanaan yang benar, melihat asal mula munculnya dunia ini sebagaimana adanya, maka konsep non-eksistensi tidak muncul di dalam dirinya. Bagi orang melihat lenyapnya dunia ini, maka konsep eksistensi tidak akan muncul di dalam dirinya*”. (SN 12.15)

Konsep eksistensi adalah sama dengan pandangan eternalisme atau kekekalan. Konsep non-eksistensi adalah sama dengan pandangan annihilasionisme atau kenihilan. Di dunia ini, kebanyakan orang terbelit di dalam dualitas atau pandangan-pandangan ini. Mengapa seseorang menganut atau melekat pada pandangan kekekalan? Itu karena orang ini tidak melihat lenyapnya formasi-formasi yang berulang-ulang itu. Karena itu, sepanjang latihan *vipassanā*, penting sekali untuk melihat lenyapnya formasi-formasi yang berulang-ulang ini,



untuk menyingkirkan pandangan kekekalan.

Bagaimanakah terbentuknya pandangan kenihilan? Mengapa orang-orang berpikir bahwa setelah kematian, semuanya menjadi kosong atau nihil? Itu karena mereka belum melihat munculnya atau asal mula dari formasi-formasi. “Formasi-formasi” di sini menekankan pada dunia kondisi-kondisi (*sankhāra*). **Lima kelompok kemelekatan adalah dunia kondisi-kondisi.** Jika seseorang tidak melihat asal-mula, formasi, atau kemunculan yang berulang-ulang, lagi dan lagi, dari lima kelompok kemelekatan, maka orang itu akan menganut pandangan kenihilan. Buddha mengatakan bahwa konsep non-eksistensi tidak akan muncul pada orang yang, dengan kebijaksanaan yang benar, melihat asal-mula lima kelompok kemelekatan sebagaimana adanya.

“Segala sesuatu eksis” adalah suatu sudut pandang yang ekstrim. “Tidak ada suatu apapun yang eksis” adalah sudut pandang lainnya yang ekstrim.

Buddha menghindari ke dua ekstrim ini dan mengajarkan Jalan Tengah; bergantung pada kebodohan batin, maka formasi-formasi karmik terbentuk; bergantung pada formasi-formasi karmik, maka kesadaran terbentuk; bergantung pada kesadaran, maka pikiran dan materi terbentuk; bergantung pada pikiran dan materi, maka enam landasan-landasan inderawi terbentuk; bergantung pada enam landasan-landasan inderawi, maka kontak terbentuk; bergantung pada kontak, maka perasaan terbentuk; bergantung pada perasaan, maka nafsu keinginan terbentuk; bergantung pada nafsu keinginan, maka kemelekatan terbentuk; bergantung pada kemelekatan, maka proses menjadi atau aktifitas-aktifitas karmik terbentuk; bergantung pada aktifitas-aktifitas karmik, maka kelahiran terbentuk; bergantung pada kelahiran, maka proses penuaan, penyakit, kematian, kesedihan,



penyesalan, rasa sakit, kepedihan, dan keputus-asaan terbentuk; dengan demikian muncullah keseluruhan proses penderitaan. Inilah Jalan Tengah.

Tidak ada “orang”, tidak ada “makhluk”, tidak ada “dia”, hanya ada sebab dan akibat. Ketika ini ada, maka itu muncul; dengan lenyapnya ini, maka itupun lenyap. Dengan lenyapnya kebodohan batin, maka formasi-formasi karmikpun lenyap. Dengan lenyapnya formasi-formasi karmik, maka kesadaranpun lenyap, dst. Dengan demikian, lenyaplah keseluruhan penderitaan. Inilah Jalan Tengah. Ini adalah pandangan benar yang bisa menolong anda untuk menghindari pandangan tentang kekekalan dan kehilangan.

Ketika seorang meditor melihat lima kelompok kemelekatan ini, apakah itu materialitas, perasaan, persepsi, formasi-formasi yang disertai kehendak, atau kesadaran, muncul dan lenyap tanpa henti, maka meditor itu tidak bisa mempertahankan konsep “diriku”. Pandangan “diriku” tidak akan muncul di dalam dirinya. Tidak ada kebingungan dan keragu-raguan.

Dia menyadari: **“Apa yang muncul adalah munculnya penderitaan. Apa yang lenyap adalah lenyapnya penderitaan”**.

Pengetahuan ini independen dari yang lainnya, di mana: pengetahuan ini tidak tergantung pada Buddha, atau guru manapun atau buku apa pun juga. Ini adalah pengetahuan perenungan praktis seseorang yang langsung dialami oleh dirinya sendiri. Ini disebut **Pandangan Benar**.

Saya ingin mengaitkan apa yang telah kita bahas barusan dengan *Yamaka Sutta* (SN 22.85). Di dalam *Yamaka Sutta* diceritakan bahwa bhikkhu Yamaka menganut pandangan jahat, pandangan salah. Bhikkhu Yamaka berkata, sebagaimana yang

dipahaminya, Dharma yang diajarkan Sang Buddha menyatakan bahwa, seorang bhikkhu yang noda-nodanya telah dihancurkan, maka setelah kehancuran tubuhnya, setelah kematian, tidak eksis lagi, menjadi nihil dan lenyap.

Para bhikkhu rekannya berusaha membetulkan pandangan salahnya, tetapi sia-sia. Berhubungan tidak ada seorangpun yang bisa meyakinkan bhikkhu Yamaka, maka para bhikkhu akhirnya mengundang Yang Mulia Sariputta untuk berbicara dengan bhikkhu Yamaka. Dikarenakan welas asihnya, Yang Mulia Sariputta menemui bhikkhu Yamaka dan mengajarkan kepadanya tiga karakteristik-karakteristik universal tentang ketidak-kekalan, penderitaan, dan bukan-diri dari lima kelompok kemelekatan.

Yang Mulia Sariputta bertanya, “Bagaimana pendapatmu, sahabat Yamaka, apakah kau menganggap bentuk sebagai Tathagatha?”

“Tidak, kawan,” jawab bhikkhu Yamaka.

“Apakah kau menganggap perasaan, persepsi, formasi-formasi yang disertai kehendak, atau kesadaran, sebagai Tathagatha?”

“Tidak, kawan”

“Bagaimana pendapatmu, sahabat Yamaka, apakah kau menganggap Tathagatha seperti anggapanmu terhadap bentuk?”

“Tidak, kawan”

“Apakah kau menganggap Tathagatha sebagai terpisah dari bentuk?”

“Tidak, kawan”

“Apakah kau menganggap Tathagatha seperti anggapanmu

terhadap perasaan?” Sebagai terpisah dari perasaan? Seperti anggapanmu terhadap persepsi? Sebagai terpisah dari persepsi? Seperti anggapanmu terhadap formasi-formasi yang disertai kehendak? Sebagai terpisah dari formasi-formasi yang disertai kehendak? Seperti anggapanmu terhadap kesadaran? Sebagai terpisah dari kesadaran?”

“Tidak, kawan”

“Bagaimana pendapatmu, sahabat Yamaka, apakah kau menganggap bentuk, perasaan, persepsi, formasi-formasi yang disertai kehendak, dan kesadaran sebagai Tathagatha?”

“Tidak, kawan”

“Bagaimana pendapatmu, sahabat Yamaka, apakah kau menganggap Tathagatha sebagai seseorang yang tanpa bentuk, tanpa perasaan, tanpa persepsi, tanpa formasi-formasi yang disertai kehendak, tanpa kesadaran?”

“Tidak, kawan”

“Tetapi, sahabat, ketika Tathagatha tidak dipahami olehmu sebagai nyata dan benar ada di kehidupan ini sekarang, bukankah ini tepat bagimu untuk menyatakan: “sebagaimana yang kupahami, *Dharma* yang diajarkan oleh Yang Diberkahi menyatakan bahwa, seorang bhikkhu yang noda-nodanya telah dihancurkan, setelah kehancuran tubuhnya, setelah kematian, menjadi tidak eksis lagi, menjadi nihil dan lenyap?”

“Sebelumnya, sahabat Sariputta, ketika aku dikuasai kebodohan batin, aku menganut pandangan jahat tersebut; tetapi sekarang setelah aku mendengar *Dharma* ini yang diajarkan oleh Yang Mulia Sariputta, aku telah meninggalkan pandangan jahat tersebut dan telah membuat terobosan, telah

menembus *Dharma*”.

“Jika, sahabat Yamaka, mereka bertanya kepadamu: ‘Sahabat Yamaka, ketika seorang bhikkhu mencapai *Ārahat*, seseorang yang noda-nodanya telah dihancurkan, apa yang terjadi padanya pada saat kehancuran tubuhnya, setelah kematian?’ – ketika diajukan pertanyaan seperti ini, apakah jawabanmu?”

Anda sendiri, para pembaca, harus berusaha menjawab pertanyaan ini sebelum mendapatkan jawaban dari bhikkhu Yamaka, untuk melihat seberapa banyak anda telah memahami *Dharma* dengan benar.

“Jika mereka mengajukan pertanyaan ini padaku, kawan, aku akan menjawabnya begini: ‘Sahabat-sahabatku, bentuk, perasaan, persepsi, formasi-formasi yang disertai kehendak, dan kesadaran, adalah tidak permanen; apa yang tidak permanen adalah penderitaan; apa yang merupakan penderitaan akan pudar dan lenyap’”.

Ketika seorang *Ārahat* meninggal dunia, jika seseorang mengatakan bahwa *Ārahat* itu menjadi nihil, atau dirinya telah dihancurkan, maka orang itu telah mengasumsikan bahwa ada “diri” sebelumnya. Sedangkan *Ārahat* adalah nama konvensional bagi lima kelompok kemelekatan; sementara lima kelompok kemelekatan adalah tidak permanen, dan apa yang tidak permanen adalah penderitaan. Jadi, ketika seorang *Ārahat* meninggal dunia, kita seharusnya menyimpulkan bahwa apa yang merupakan penderitaan telah pudar dan lenyap.

Buddha mengatakan bahwa apapun juga yang muncul adalah munculnya penderitaan; apapun juga yang lenyap adalah lenyapnya penderitaan. Penderitaan eksis, tetapi tidak diketemukan si penderita. Itulah intisari dari semua ajaran-



ajaran Buddha. Tidak ada orang atau makhluk. Kita mengatakan bahwa seorang manusia mengalami kelahiran kembali; tetapi ini hanyalah kebenaran konvensional. Siapakah yang mengalami kelahiran kembali? Penderitaanlah yang mengalami kelahiran kembali. Apakah *Parinibbāna* itu – pemadaman akhir? Itu adalah pemadaman penderitaan. Inilah Pandangan Benar.

### ***Apakah Yang Harus Direnungkan Sewaktu Bermeditasi***

Kita mengalami pengetahuan perenungan setahap demi setahap. Pertama-tama, kita mengamati batin dan tubuh, *nāma-rūpa*. Walaupun perhatian penuh atas pernafasan (*Ānāpānasati*) adalah latihan ketenangan, tetapi Anda juga bisa mengamati *nāma-rūpa* dan sebab-dan-akibat sembari berlatih *Ānāpānasati*. Contohnya, nafas itu terdiri dari empat unsur, dengan unsur angin sebagai faktor utamanya. Ini adalah materialitas. Batin yang mengetahui nafas masuk-dan-nafas-keluar adalah kelompok kemelekatan kesadaran. Persepsi mencerap nafas; perasaan merasakan nafas; dan formasi-formasi yang disertai kehendak bertindak menurut nafas.

Disini meditator lebih lanjut memeriksa begini: ditopang oleh apakah pernafasan itu? Dia menyadari bahwa pernafasan itu ditopang oleh landasan, yaitu tubuh kasar ini. Tubuh kasar ini terbentuk dari empat unsur-unsur utama dan materialitas bentukan dari ke empat unsur-unsur ini juga. Tubuh kasar ini adalah tempat dimana munculnya kelompok kemelekatan perasaan, persepsi, kehendak, dan kesadaran.

Kita mengamati dengan cara sama sewaktu berlatih meditasi empat unsur. Sementara mengamati empat unsur, Anda juga boleh menyelidiki sebab dari kemunculan empat unsur ini.

Tidak ada apa pun juga yang muncul tanpa sebab. Jika Anda menyelidiki batin, maka Anda akan melihat bahwa niat atau kehendak itu, untuk melihat empat unsur itu sendiri, menghasilkan empat unsur juga. Contohnya, niat untuk menegakkan tubuh yang bungkuk, menghasilkan empat unsur dengan unsur angin sebagai faktor terutamanya, yang mendorong tubuh Anda untuk tegak.

*Karena itu, batin adalah sebab dan empat unsur adalah akibatnya.*

Tanpa mengamati sebab dan akibat, maka ketika melihat ternyata hanya ada empat unsur itu tanpa entitas, Anda mungkin ketakutan dan menjadi korban, seperti bhikkhu Channa. Anda mungkin bertanya, “Jika tidak ada diri, maka siapakah aku yang sedang duduk bermeditasi di sini melihat empat unsur ini?” Batin Anda mungkin menjadi sangat terganggu karena takut kehilangan diri itu.

Setelah meditator bisa mengamati dengan jelas sebab dan akibat, maka meditator bisa lanjut merenungkan ketidak-kekalan dari fenomena fisik dan mental.

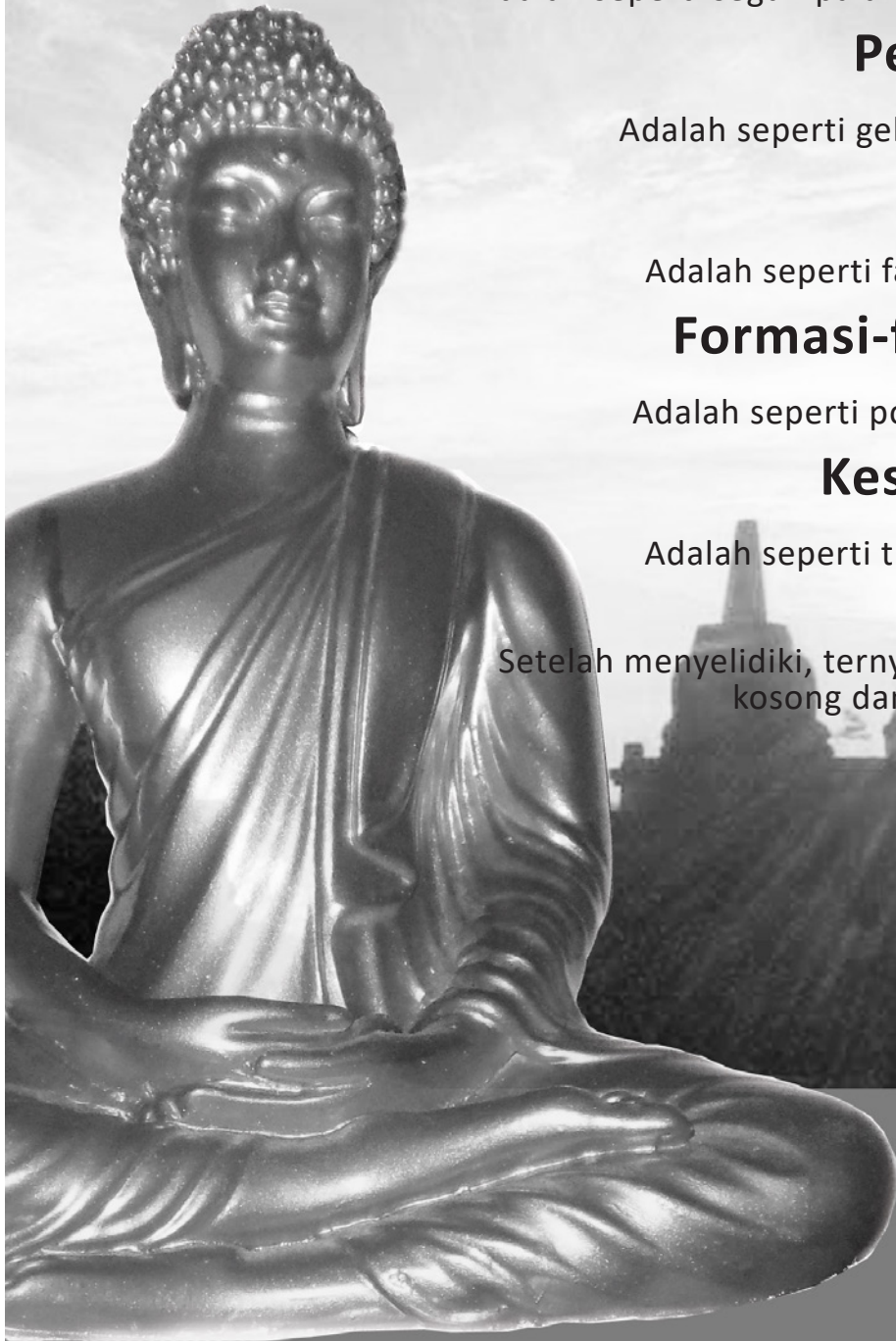
Memahami penderitaan tidak semudah yang anda bayangkan. Anda hanya akan melihat penderitaan ketika dengan jelas dan secara konsisten, anda melihat bahwa fenomena itu ternyata secara konstan, muncul dan lenyap. Kalau belum melihat proses muncul dan lenyap secara konstan ini, sangatlah sulit untuk memahami apakah arti sesungguhnya dari penderitaan itu. Anda mungkin memahami penderitaan hanya dalam hal penderitaan tubuh atau secara fisik. Penderitaan fisik ini dialami oleh semua umat manusia, dan penderitaan jenis ini bukanlah pengetahuan perenungan. Ini bukan yang dimaksudkan oleh Buddha sebagai penderitaan. Pengetahuan perenungan yang sesungguhnya

tentang penderitaan berasal dari melihat berulang kali muncul dan lenyapnya fenomena. Di saat ini, Anda merasa tidak berdaya atau tertekan karena proses muncul dan lenyap secara konstan ini berada di luar kendali Anda. Dengan pengalaman ini, Anda akhirnya memahami sifat alamiah bukan-diri dari batin dan tubuh. Apa yang berada di luar kendali kita, apa yang tidak memenuhi harapan-harapan kita, adalah bukan-diri. Di dalam sutta-sutta, Buddha terus menerus mengatakan, apa yang tidak permanen adalah penderitaan. Apa yang merupakan penderitaan, tidak bisa dianggap sebagai diri. Ketika seseorang melihat ketidak-kekalan, maka dia melihat penderitaan dan bukan-diri. Merenungkan ketidak-kekalan adalah tidak awal menuju munculnya berbagai macam pengetahuan perenungan.

Saya harap penjelasan-penjelasan di atas bisa menolong anda untuk mengembangkan Pandangan Benar. Pandangan Benar ini – yang merupakan pelopor dari semua kebaikan-kebaikan – akan menolong anda di sepanjang perjalanan spiritual anda.

*Sādhu, sādhu, sādhu.*

*Ceramah-ceramah yang diberikan selama Retret Meditasi 5 hari di Malaysia: 10–15 Maret, 2012.*



## **Bentuk**

Adalah seperti segumpalan besar busa

## **Perasaan**

Adalah seperti gelembung air

## **Pesepsi**

Adalah seperti fatamorgana

## **Formasi-formasi**

Adalah seperti pohon pisang

## **Kesadaran**

Adalah seperti tukang sulap

Setelah menyelidiki, ternyata mereka  
kosong dan tanpa inti.




# *BAB* 5

## **Perenungan Batin**

Halaman: 193 - 215





Subyek meditasi yang dikenal dengan sebutan “Perenungan batin” adalah metode latihan yang terkenal yang harus dipelajari oleh setiap meditator. Di zaman Buddha, ada seorang tua yang memasuki Buddha Sasana untuk menjadi bhikkhu. Setelah penahbisan, gurunya mengajarkan kepadanya untuk menghafal di luar kepala 227 sila yang harus dipatuhi oleh setiap bhikkhu. Bhikkhu tua ini berusaha keras, tetapi menghadapi banyak kesulitan karena usia tuanya. Setelah dia menguasai 227 sila tersebut, guru yang lainnya mengajarkan Abhidhamma, yang bahkan lebih rumit lagi – 89 jenis kesadaran, 52 faktor-faktor mental, dan 28 jenis materi.

Di awal mulanya, dia mengerahkan seluruh tenaganya untuk mempelajari semua ini, tetapi segera dia menyadari bahwa dikarenakan usia tuanya, semua ini terlalu banyak baginya. Dia tidak mampu menguasainya, sehingga akhirnya dia merasa depresi dan memutuskan untuk melepas jubah. Mengetahui apa yang dipikirkan *bhikkhu* ini, Buddha mendatangnya dan

berkata, *“Aku tahu bahwa sangat sulit bagimu sebagai orang yang sudah tua untuk mempelajari semua ini, tetapi bisakah kau mempelajari hanya satu hal saja?”* Bhikkhu itu menjadi sangat gembira, dan menjawab, *“Hanya satu saja?! Tentu saja saya bisa”*. Kemudian, Sang Buddha memberitahukan kepadanya, *“Renungkan pikiranmu”*.

Jika Anda merasa seperti orang tua ini, menganggap Dhamma itu terlalu rumit untuk dipelajari, maka pelajari hanya satu hal ini saja – Renungkan Batin. Buddha pertama kali mengajarkan cara latihan ini di dalam sutta tentang “Empat Landasan Perhatian Penuh” (MN 10), sebagai berikut:

“Dan bagaimanakah, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan batin sebagai batin? Di sini, seorang bhikkhu memahami batin yang dikuasai oleh nafsu sebagai batin yang dikuasai oleh nafsu. Dia memahami batin yang tidak dikuasai oleh nafsu sebagai batin yang tidak dikuasai oleh nafsu. Dia memahami batin yang dikuasai oleh kebencian sebagai batin yang dikuasai oleh kebencian. Batin yang tidak dikuasai kebencian sebagai batin yang tidak dikuasai kebencian. Dia memahami batin yang dipengaruhi delusi sebagai batin yang dikuasai yang dikuasai delusi, dan pikatin yang tidak dikuasai delusi sebagai batin yang tidak dikuasai delusi. Dia memahami batin yang tegang sebagai batin yang tegang, dan batin yang menerawang sebagai batin yang menerawang. Dia memahami batin yang terkonsentrasi sebagai batin yang terkonsentrasi, dan batin yang tidak terkonsentrasi sebagai batin yang tidak terkonsentrasi.

Instruksi-instruksi yang diberikan oleh Buddha ini begitu singkat dan ringkas sehingga mereka nyaris di luar jangkauan pemahaman kita. Instruksi-instruksi sesingkat itu pastilah ditujukan pada pendengar-pendengar yang luar biasa cerdas

seperti orang-orang Kuru, kepada siapa Buddha mengajarkan ceramah ini, dan mungkin menyebabkan kita semua bertanya-tanya bagaimanakah caranya melaksanakan instruksi-instruksi itu.

Ambillah salah satu keadaan-keadaan batin dan kita eksplorasi artinya. Apakah yang dimaksudkan oleh Buddha ketika dia berkata, *“batin yang dikuasai oleh kebencian sebagai batin yang dikuasai kebencian?”*

Kita semua memiliki itikad-buruk atau kebencian. Ketika kebencian muncul di dalam diri kita, bukannya memahami bahwa kebencian adalah suatu keadaan batin – atau *“batin yang dipengaruhi oleh kebencian sebagai batin yang dipengaruhi oleh kebencian”* – di saat itu, kita malah mencengkeram kebencian sebagai *kebencian”ku”*. Aku marah. Kemarahan adalah *“aku”*, kemarahan adalah *“milikku”*, kemarahan adalah *“diriku”*. Terbawa oleh kebencian kita yang disebabkan cengkeraman kita pada dan pengidentifikasian dengan kebencian, maka kita tidak mampu memahami bahwa itu adalah keadaan batin sekilas saja. Kita tidak melihat *“batin yang dikuasai kebencian sebagai batin yang dikuasai kebencian”*.

Buddha berkata, *“Sabbe sankhara anicca* [semua formasi-formasi adalah tidak permanen]”, termasuk pikiran dan tubuh, dan semua faktor-faktor mental seperti penolakan, nafsu, delusi – segala sesuatu kecuali *Nibbāna*. Jadi, kemarahan, itikad-buruk dan kebencian adalah juga tidak permanen, harus berubah, akan hancur. Namun demikian, karena cengkeraman kita pada kebencian sebagai *“aku”*, *“milikku”*, *“diriku”*, maka kita tidak bisa melihat perubahan. Cengkeraman kita menginterupsi pencerapan kita atas fenomena-fenomena ini sebagaimana adanya mereka. Sebaliknya, kita mencerap keadaan-keadaan



ini sebagai menginterupsi atau mengganggu kita, dan ketika kita menganggap kebencian kita sebagai diri, maka kita benar-benar telah “membekukan” atau “menghentikan sementara” kebencian itu, sehingga sifat alamiah muncul dan lenyapnya terpotong atau terinterrupsi. Sebagai akibatnya, kebencian itu kelihatannya ada terus dan “nyata”, disebabkan kemelekatan dan keterlibatan kita dengan kebencian itu.

Ketika kita melihat kebencian sebagai permanen dan sebagai diri, maka itikad-buruk tidak pernah pergi dari lubuk hati kita. Kita memelihara itikad-buruk dengan mengidentifikasi mengidentifikasikannya sebagai “aku”, sebagai “milikku”, dan sebagai akibatnya kita akhirnya menderita akibat penolakan atau aversi, yang dikarenakan pengidentifikasian kita dan kemelekatan kita terhadap kebencian itu. Ketika kita berusaha memegang sebuah bola api, maka bola api itu akan membakar kita. Bagaimanakah caranya kita mencegah diri kita agar tidak terbakar? Membuangnya, bukan? Lepaskanlah bola api itu. Semua orang tahu jawabannya. Tetapi, ketika menghadapi situasi yang sebenarnya, ketika kemarahan benar-benar muncul di dalam diri kita, kebanyakan dari kita memilih untuk menggenggamnya daripada membuangnya. Dikarenakan cengkeraman kita pada kemarahan – “aku marah”, “kemarahanku” – kita terbakar berulang kali, dan kemarahan tetap terpendam di dalam hati. Kita mungkin sudah terbakar 100 kali oleh api kebencian, dan masih saja belum belajar dari pelajaran pahit itu. Ini karena kita kekurangan keahlian untuk mengatasinya.

Bagaimanakah caranya kita membuang bola api itu agar tidak terbakar? Obatnya adalah dengan membangkitkan perhatian penuh dan secara mental mencatat “*batin yang dikuasai kebencian sebagai batin yang dikuasai kebencian*”, berulang kali – barangkali sampai 100 kali. Pelajarilah ini, masukkan cara

mencatat seperti ini ke dalam komputer internal Anda, sebagai berikut: “Batin yang dikuasai kebencian sebagai batin yang dikuasai kebencian, kebencian bukanlah “aku”, “milikku”, atau “diriku”.

Ketika seseorang memahami “batin yang dikuasai kebencian sebagai batin yang dikuasai kebencian”, maka orang itu tahu bahwa kebencian hanyalah suatu keadaan mental saja. Itu hanyalah faktor mental yang muncul di saat ini. Jika seseorang tidak mengidentifikasi dan mencengkeram faktor mental itu sebagai “kebencianku”, atau sebagai “aku”, “diriku”, maka kebencian akan berlalu dengan sangat cepat karena semua formasi-formasi pasti akan berubah. Kebencian tidak akan bertahan lama. Inilah sifat alamiah semua formasi-formasi. Jika sifat alamiah muncul dan lenyapnya kebencian ada di sana, tetapi dikarenakan cengkeraman kita yang kuat, kita tidak ingin melepaskannya, kalau begitu bagaimana kebencian bisa dilenyapkan? Sebagian orang bisa mencengkeram kebencian atau menyimpan dendam sampai 20 tahun, 30 tahun, atau bahkan sampai ke kehidupan berikutnya. Kebencian itu terpendam di dalam arus mental dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya, berulang-ulang, sehingga ketika Anda bertemu dengan musuh Anda, kilasan ingatan Anda muncul kembali, dan kemarahan muncul lagi. Tidak ada akhir dari semua ini, bukankah begitu?

Sebagai seorang praktisi Dharma, sungguh tidak bijaksana untuk membawa beban dendam kemana-mana, karena dengan melakukannya, Anda pertama-tama membuat diri Anda sendiri tidak bahagia. Ketika kebencian muncul, sadarilah bahwa kebencian telah muncul dan ingatlah “batin yang dikuasai kebencian sebagai batin yang dikuasai kebencian”. Pengamatan dengan perhatian penuh seperti itu berulang kali, akan membuat kebijaksanaan memahami bahwa kebencian hanyalah faktor

mental, bahwa semua faktor-faktor mental adalah tidak permanen dan bukan-diri. Setelah melihat dan mengetahui hal ini, maka Anda bisa melepaskan cengkeraman Anda. Sekali Anda melepaskan kemelekatan itu, maka Anda segera terbebas dari sensasi terbakar yang diakibatkan kemarahan.

Dengan cara yang sama, *“Dia memahami batin yang dikuasai nafsu sebagai batin yang dikuasai nafsu”*. Kadang-kadang batin dipenuhi, dikuasai oleh nafsu terhadap objek-objek yang diinginkan. Jika kesadaran dengan perhatian penuh tidak mengenali bahwa batin telah dipengaruhi oleh nafsu, maka pandangan identitas akan muncul dan mencengkeram nafsu sebagai *“aku”, “milikku”,* atau *“diriku”*. Agar dapat memuaskan nafsu, maka seseorang harus bertindak baik secara verbal maupun secara fisik untuk memuaskan nafsu keinginan yang pekat yang disebabkan oleh nafsu itu. Dengan demikian, tindakan yang tidak bermanfaat telah dilakukan. Sekali tindakan tidak bermanfaat dilakukan, maka tindakan itu meninggalkan energi karmanya, dan ketika energi karma ini matang, maka akibat karmanya mengikuti orang ini seperti bayangan yang tidak pernah meninggalkan pemiliknya. Karena itu, Anda harus tahu bagaimana merenungkan batin untuk melindungi diri Anda sendiri agar tidak melakukan tindakan-tindakan yang tidak bermanfaat dan mencelakai orang-orang lain.

Batin adalah pelopor. Baik tubuh dan ucapan mendengarkan batin. Tanpa kehendak, tubuh tidak bisa bertindak. Agar dapat mengikis semua kekotoran-kekotoran batin di batin, kita harus merenungkan batin. Jika Anda tahu bagaimana merenungkan cukup satu hal ini saja, itu sudah cukup bagi latihan Anda. Sesungguhnya, dengan mempelajari hanya satu hal ini saja, orang tua itu akan mencapai *Ārahat*.



Namun demikian, ini adalah hal yang paling sulit untuk dipelajari karena batin berubah dengan sangat cepat. Di dalam lingkaran kelahiran-kelahiran kembali, walaupun kita meninggalkan tubuh kita dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya, arus mental terus mengalir deras, dan selama itu terus keliru mengidentifikasi batin kita dan semua faktor-faktor mental kita sebagai “aku” dengan pandangan identitas, dan sebagai “milikku” dengan nafsu keinginan. Cengkeraman atas batin ini telah mengakar sangat dalam di dalam arus mental kita, jadi cengkeraman itu tidaklah mudah untuk menyerah. Lebih mudah untuk merenungkan tubuh daripada merenungkan batin.

Buddha melanjutkan, dengan berkata, *“Dia memahami batin yang dikuasai delusi sebagai batin yang dikuasai delusi, dan batin yang tidak dikuasai delusi sebagai batin yang tidak dikuasai delusi”*. Kadang-kadang, dikarenakan delusi, kita melakukan tindakan-tindakan ucapan dan batin yang tidak bermanfaat. Ketika ini terjadi, bukannya menyalahkan diri sendiri, kita harus melihat *“batin yang dikuasai delusi sebagai batin yang dikuasai delusi”*. Delusi adalah juga faktor mental, bukan-diri.

Berikutnya, *“dia memahami batin yang mengkerut sebagai batin yang mengkerut”*. Batin yang mengkerut merujuk pada kemalasan dan kelambanan. Ketika kemalasan dan kelambanan muncul, batin menjadi pusing. Saya pikir hanya sedikit dari Anda yang melihat rasa pusing ini sebagai sekedar suatu keadaan mental ketika kemalasan dan kelambanan muncul. Kebanyakan dari kita akan segera mengidentifikasi kemalasan dan kelambanan sebagai “aku” dan berkata *“aku pusing, aku pusing”*. Cobalah untuk melihatnya langsung ketika rasa pusing ini muncul, ibarat melihat seorang asing. Ini adalah cara yang paling efektif untuk melihat rasa pusing itu, tetapi Anda harus memulainya tepat di momen rasa pusing itu dirasakan, bukan setelah rasa



pusing itu menjadi berat. Cukup sadari “batin yang mengkerut”, jangan langsung berjuang untuk mengenyahkannya. Sebaliknya, lihatlah berhadap-hadapan, dan batin akan segera menjadi jelas. Cara melihat seperti ini pada keadaan batin yang mengkerut atau berkontraksi, juga membebaskan batin dari pandangan identitas. Anda cukup mengetahui momen ini, “batin yang dipengaruhi rasa pusing sebagai batin yang dipengaruhi rasa pusing”. Rasa pusing bukanlah “milikku”, bukan “aku”, bukan “diriku”.

Kemudian, *“Dia memahami batin yang melayang sebagai batin yang melayang”*. Setelah mengatasi batin yang berkontraksi, seseorang diganggu oleh rintangan yang lainnya – batin yang melayang. Ketika batin mulai melayang dengan memikirkan masa lampau atau masa depan, pusatkan perhatian, sadari gangguan tersebut. Daripada memanjakan batin yang mengembara itu, ketahuilah batin yang mengembara itu sebagai suatu keadaan mental kegelisahan, dan bahwa batin yang terpecah bukanlah “aku”, bukan “milikku”, bukanlah “diriku”. Renungkan batin yang terpecah sebagai batin yang terpecah. Jika ini tidak mempan, tariklah nafas panjang, tahan, sampai Anda merasa harus menghembuskan nafas, maka hembuskan nafas perlahan-lahan. Bayangkan diri Anda menghembuskan semua gangguan-gangguan yang membuat perhatian Anda terpecah tersebut. Ulangi proses itu beberapa kali.

*“Dia memahami batin yang terkonsentrasi sebagai batin yang terkonsentrasi”*. Sekarang, Anda telah melatih konsentrasi selama beberapa hari. Saya sangat senang bahwa banyak dari Anda sekalian telah mengembangkan konsentrasi yang baik. Namun demikian, saya ingin mengingatkan Anda bahwa mengembangkan konsentrasi adalah untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya mereka, bukan untuk menggenggam batin yang terkonsentrasi itu sendiri. Sebagian

dari Anda merasa sangat senang ketika konsentrasi sangat bagus dan dengan segera menggenggam konsentrasi sebagai “*milikku*”. Orang-orang berkata, konsentrasi “*saya*” sangat bagus, atau mereka mengidentifikasi konsentrasi sebagai “*aku*”. Ini terjadi secara otomatis karena kita secara kebiasaan mengidentifikasi segala sesuatu sebagai “*aku*”, “*milikku*”, atau “*diriku*”.

Tanpa pengidentifikasian diri, kita hampir tidak mengetahui bagaimana hidup di dunia ini. Sikap pemanjaan-diri inilah yang terus membuat arus kehidupan terus bergulir. Jadi, ketika konsentrasi sudah berkembang bagus, pahamiilah “*batin yang terkonsentrasi sebagai batin yang terkonsentrasi*”. Dengan pemahaman ini, Anda tidak akan tertipu, dengan berpikir konsentrasi Anda lebih baik daripada orang lain di sini, juga bukan bersaing dengan orang-orang lain. Jika memang begitu, maka konsentrasi buyar kembali, dan Anda mungkin kecewa. Ketika Anda memahami “*batin yang terkonsentrasi sebagai batin yang terkonsentrasi*”, maka Anda membebaskan diri Anda dari mencengkeram terhadap konsentrasi itu sendiri. Anda telah mengalaminya sendiri.

Berikutnya, “*Dia memahami batin yang tidak terkonsentrasi sebagai batin yang tidak terkonsentrasi*”. Kadang-kadang, setelah meditasi duduk yang terbaik, konsentrasi tiba-tiba jatuh kembali menjadi buruk, dan batin menjadi tidak terkonsentrasi. Jika Anda bisa merenungkan “*batin yang tidak terkonsentrasi sebagai batin yang tidak terkonsentrasi*”, maka Anda tidak akan kecewa. Jika konsentrasi adalah diri, Anda seharusnya bisa memiliki konsentrasi yang baik di setiap sesi meditasi duduk. Justru karena konsentrasi bukan-dirilah maka konsentrasi itu berfluktuasi. Ketika kondisi-kondisi pendukungnya ada, maka konsentrasi berkembang. Ketika kondisi-kondisi pendukungnya

tidak ada, maka konsentrasi tidak bisa berkembang. Cukup amati saja batin yang terkonsentrasi dan batin yang tidak terkonsentrasi sebagai fenomena yang terkondisi dan ketahui saja bahwa apa yang terkondisi adalah di luar kendali Anda.

Kadang-kadang di sepanjang meditasi Anda, batin Anda akan dikuasai oleh penyesalan, ketika batin yang lamban lupa untuk merenungkan *“batin yang dikuasai oleh penyesalan sebagai batin yang dikuasai oleh penyesalan”*. Sebaliknya, Anda terus memikirkan keburukan-keburukan yang telah Anda lakukan. Terlalu terlibat dalam bentuk-bentuk pikiran membuat pikiran menjadi nyata, dan berakhir dengan Anda merasa menyesal. Ini karena Anda tidak merenungkan batin yang dikuasai penyesalan sebagai batin yang dikuasai penyesalan. Anda mengidentifikasi, Anda mencengkeram, Anda melekat pada penyesalan ini sebagai *“aku”, “milikku”,* atau *“diriku”,* dan Anda menderita karenanya. Walaupun Anda tidak duduk di sana dengan sangat tenang, tetapi batin Anda terganggu dan gelisah. Jadi, sangatlah penting untuk belajar bagaimana merenungkan setiap bentuk batin.

Sebagian orang telah bermeditasi 10 tahun, atau 20 tahun, tetapi mereka masih saja tidak tahu bagaimana merenungkan batin mereka. Betapa ruginya! Jika Anda pikir, Anda telah berlatih selama 10 atau 20 tahun dan tetap saja *“ego”* masih besar, tanyalah diri Anda sendiri: *“Apakah ada yang salah dengan latihan saya?”* Ini mungkin karena Anda gagal untuk melihat batin sebagai batin, sebaliknya malah mengidentifikasikan setiap keadaan batin – yaitu kebahagiaan, konsentrasi, kegelisahan, kesedihan, kebencian, nafsu, dsb – sebagai *“aku”, “milikku”,* atau *“diriku”*.

Buddha memberikan hanya beberapa keadaan batin di dalam Sutta ini – *batin yang dikuasai oleh nafsu sebagai batin*



*yang dikuasai oleh nafsu; batin yang tidak dikuasai oleh nafsu sebagai batin yang tidak dikuasai oleh nafsu; batin yang dikuasai oleh kebencian sebagai batin yang dikuasai oleh kebencian, dan batin yang tidak dikuasai oleh kebencian sebagai batin yang tidak dikuasai oleh kebencian; batin yang dikuasai oleh delusi sebagai batin yang dikuasai oleh delusi, batin yang tidak dikuasai oleh delusi sebagai batin yang tidak dikuasai oleh delusi; batin yang mengkerut sebagai batin yang mengkerut, dan batin yang terpecah sebagai batin yang terpecah; batin yang terkonsentrasi sebagai batin yang terkonsentrasi, dan batin yang tidak terkonsentrasi sebagai batin yang tidak terkonsentrasi.* Anda bisa memperluas pengetahuan Anda dan merenungkan keadaan-keadaan batin yang lainnya – batin yang dipengaruhi kecemburuan sebagai batin yang dipengaruhi kecemburuan; batin cinta-kasih sebagai batin cinta-kasih; batin bahagia sebagai batin bahagia. Kadang-kadang sewaktu memancarkan *mettā*, Anda merasa sangat nyaman, bahagia dan damai. Inilah manfaat melatih meditasi *mettā*. Namun demikian, akan baik juga jika Anda juga bisa merenungkan *“batin bahagia sebagai batin bahagia”* agar tidak mengidentifikasi kebahagiaan sebagai *“aku”, “milikku”,* atau *“diriku”*. *Mettā* juga adalah suatu keadaan mental.

Saya bisa berbagi dengan anda sepanjang malam bagaimana merenungkan pikiran, tetapi lebih penting jika anda mempraktekkannya. Maka, perlahan-lahan, anda akan menjadi mahir.

Setelah menjelaskan berbagai keadaan batin, Buddha selanjutnya menjelaskan cara perenungan. Buddha berkata, *“Dengan cara ini, dia berdiam merenungkan batin sebagai batin secara internal, atau dia berdiam merenungkan batin sebagai batin secara eksternal”*. Sekarang-sekarang ini, merenungkan



batin secara eksternal sudah banyak diacuhkan orang, walaupun cara ini sangat penting. Katakanlah seseorang berteriak pada Anda atau melecehkan Anda. Anda menjadi tersinggung, tetapi cukup mahir untuk merenungkan keadaan batin Anda sebagai *“batin yang dipengaruhi kebencian”*. Namun demikian, jika dengan merenungkan secara internal, Anda tidak bisa melepaskan penderitaan yang disebabkan oleh orang lain, maka beralihlah merenungkan batin secara eksternal – keadaan batin kemarahan musuh Anda – sebagai *“batin yang dikuasai oleh kebencian sebagai batin yang dikuasai kebencian”* berulang-kali sampai Anda kehilangan persepsi diri. Dengan tidak melihat *“seseorang”*, *“makhluk”*, atau *“dia”*, maka Anda akan segera melepaskan penolakan atau aversi Anda sendiri. Melihat orang lain sebagai diri yang permanen akan membuat kemarahan menemukan tempat berpijak di dalam *“diri”* Anda. Ketika melihat tidak ada *“orang”*, tetapi hanya ada *“batin yang dipengaruhi kemarahan sebagai batin yang dipengaruhi kemarahan”*, maka keseimbangan batin akan bertahan. Karena itu, sangatlah penting untuk merenungkan secara eksternal demi kebahagiaan Anda sendiri dan untuk mengembangkan kebijaksanaan.

Ketika kita merenungkan batin baik secara internal maupun secara eksternal, kita akhirnya memahami bahwa jika batin-batin kita seringkali dikuasai keserakahan, kemarahan, dan delusi, maka bagaimana kita berharap bisa terbebas dari semua kekotoran-kekotoran batin ini? Kita jadi lebih menerima, memaafkan, dan mampu merangkul kekurangan-kekurangan orang lain.

Tujuan lain dari merenungkan secara eksternal adalah untuk menyingkirkan kemelekatan terhadap orang-orang yang kita sayangi. Kita gunakan keadaan-keadaan mental mereka sebagai objek-objek perenungan kita secara eksternal. Kemelekatan menyebabkan penderitaan. Melihat orang-orang hanya sebagai

manifestasi berbagai keadaan-keadaan batin saja, bukan sebagai “orang-orang”, maka kita akan mengurangi kemelekatan kita yang kuat terhadap mereka.

Buddha selanjutnya berkata, *“Atau kalau tidak, dia berdiam merenungkan di dalam batin, faktor-faktor kemunculannya, atau dia berdiam merenungkan di dalam batin, faktor-faktor kelenyapannya, atau dia berdiam merenungkan di dalam batin baik faktor-faktor kemunculannya dan faktor-faktor kelenyapannya”*. Ini merujuk pada perenungan Hukum Sebab Akibat dan perenungan ke proses muncul dan lenyap. Setelah melihat batin sebagai batin, maka seseorang lebih jauh memeriksa sebab munculnya keadaan batin. Contohnya, setelah merenungkan *“batin yang dikuasai nafsu sebagai batin yang dikuasai nafsu”*, Anda merenungkan apa yang menyebabkan munculnya nafsu. Ini mungkin dikarenakan benturan objek-objek indera ke landasan-landasan indera, seperti ketika seorang gadis yang menarik memasuki jangkauan penglihatan indera mata seorang pria dan menyebabkan kecenderungan laten nafsu untuk muncul. Objek yang kelihatan berupa gadis yang menarik itu adalah sebab, munculnya batin yang dipenuhi nafsu adalah akibat. Atau, kata-kata kasar melecehkan yang diutarakan oleh kontak-kontak lainnya pada landasan telinga dan memicu kecenderungan laten kebencian untuk muncul. Kata-kata kasar adalah sebab, munculnya batin yang dipenuhi kebencian adalah *akibat*.

Rumus dari Hukum Sebab-Akibat mengatakan, “Ketika ini muncul, maka itu muncul. Dengan lenyapnya ini, maka itu lenyap”. Memahami Hukum Sebab Akibat adalah pengetahuan perenungan yang sangat penting, yang menjawab pertanyaan: “Siapakah aku? Apakah aku ada di masa lampau? Apakah aku tidak ada di masa lampau? Apakah aku akan ada di masa depan?”

Apakah aku tidak akan ada di masa depan? Dengan merenungkan sebab dan akibat, maka hubungan sebab akibat itu menjadi jelas dan sifat alamiah bukan-diri dari batin menjadi terungkap. Ketika sebab lenyap – contohnya, ketika gadis menarik memudar dan lenyap dari pandangan – maka akibat, batin yang dipenuhi nafsu, juga akan lenyap. Atau, ketika kata-kata kasar melecehkan berhenti menyentuh landasan telinga, maka batin yang dipenuhi kebencian menjadi lenyap. Namun demikian, ini hanyalah lenyap atau pemadaman sementara, karena kecenderungan-kecenderungan laten nafsu dan kebencian menjadi terpendam.


Di titik ini, seseorang juga melihat muncul dan lenyapnya fenomena yang berkondisi. Ketika seseorang tidak melihat bahwa batin yang dikuasai nafsu adalah juga tidak permanen dan harus berubah, maka batin yang dipenuhi nafsu akan terus ada sampai ke tahap di mana seseorang diperbudak oleh dorongan inderawi tersebut. Batin dan tubuh menjadi tersiksa dan terbakar oleh api nafsu. Tidak mampu menolak dorongan inderawi tersebut, maka orang itu menyerah pada tindakan tidak bermanfaat untuk memuaskan nafsu itu. Pemuasan nafsu, walaupun hal ini memuaskan batin, tetapi membuat batin bahkan lebih bernafsu. Kita harus merenungkan ketidak-kekalan dari keadaan mental yang tidak bermanfaat mana pun agar dapat memotong penyebarannya. Ketika persepsi ketidak-kekalan tidak diberikan perhatian, maka fenomena, dalam hal ini batin yang dipenuhi nafsu, tersembunyi oleh kontinuitas. Tetapi ketika seseorang merenungkan ketidak-kekalan, maka kontinuitas dari keadaan mental yang tidak bermanfaat terjeda atau terinterupsi.

Tanpa mengalami pengetahuan muncul dan lenyap, realisasi *Nibbāna* juga tidak mungkin dicapai. Pengetahuan ini adalah gerbang menuju kebebasan. Ketika ada kemunculan keadaan mental apa pun, maka karakteristik dari penciptaannya juga



muncul, dan karakteristik perubahannya lenyap. Perenungan muncul dan lenyapnya adalah pengetahuan. Ini adalah melihat muncul dan lenyapnya batin, dari momen ke momen.

Buddha lebih lanjut mengatakan, “Atau kalau tidak, perhatian penuh pada ‘batin itu ada’ terbentuk di dalam dirinya sampai ke tahap di mana diperlukan sekedar pengetahuan dan perhatian penuh yang berulang-ulang”. Pernyataan ini sangatlah penting. Ketika perhatian penuh berulang kali terbentuk di dalam batin yang mengetahui, maka pengetahuan kemudian muncul, “Hanya ada batin, batin bukanlah “Aku”, bukan juga “diriku””. Perhatian penuh seseorang begitu kuat sehingga “ada batin” terbentuk sampai diperlukan adanya sekedar pengetahuan.



Perhatian penuh yang berulang-ulang diperlukan di sini. Satu momen kesadaran tidaklah cukup. Walaupun kadang-kadang Anda mungkin menyadari batin Anda sebagai “*batin yang dikuasai oleh nafsu*”, Anda masih melekat pada nafsu sebagai “*nafsu saya*” dikarenakan pemusatan perhatian yang lemah. Demikian juga, Anda mungkin mencatat secara mental, “*batin yang dikuasai kebencian sebagai batin yang dikuasai kebencian*”, ketika batin Anda dikuasai kebencian. Namun demikian, jika Anda masih melekat pada kebencian sebagai “*kebencian saya*”, maka ini adalah kesadaran yang semu. Kesadaran atau perhatian penuh memiliki karakteristik menembus objek daripada mengambang. Ketika perhatian penuh tenggelam ke dalam objek (batin), maka perhatian penuh ini memunculkan perenungan. Dengan kebijaksanaan perenungan, seseorang mengetahui bahwa apa pun keadaan batinnya – batin yang dipenuhi nafsu, batin yang dipenuhi kebencian, batin yang dikuasai delusi, dsb., - bukanlah seseorang, bukan “*aku*”, bukan “*diriku*”. Inilah yang dimaksudkan oleh Buddha ketika dia berkata, “*Atau, perhatian penuh bahwa ‘ada batin’ adalah terbentuk begitu saja di dalam dirinya sampai*



*diperlukan adanya pengetahuan saja dan kesadaran yang berulang”.*

*“Dan dia berdiam independen, tidak melekat pada apa pun di dunia ini”.* Dunia ini biasanya merujuk pada lima kelompok kemelekatan. Setelah melihat batin sebagai batin, bukan sebagai makhluk; setelah memeriksa faktor-faktor muncul dan lenyapnya batin, setelah memahami ketidak-kekalan batin dari momen ke momen – seseorang tidak melekat pada batinnya sendiri atau pada batin orang-orang dengan pandangan identitas dan nafsu keinginan. Tanpa melekat, orang itu tidak terganggu. Jadi, *“Dia berdiam independen, tidak melekat pada apa pun di dunia ini. Itulah bagaimana seorang bhikkhu berdiam merenungkan batin sebagai batin”.*

Persepsi bukan-diri dengan demikian dikumpulkan melalui perenungan batin yang sangat penting bagi mereka yang ingin mengembangkan jalan Bodhisatta – menyadarkan orang-orang lain juga diri sendiri. Ketika batin telah menyingkirkan sikap yang memanjakan-diri sendiri, maka kekuatan untuk menolong orang-orang lain bisa berkembang sepenuhnya, dan bekerja bagi keuntungan dan manfaat orang-orang lain juga dimungkinkan.

## **SIKAP BATIN**

Sementara merenungkan batin, pertahankan batin di tengah-tengah. Awasi berbagai keadaan-keadaan mental dengan tanpa gairah, tanpa terlibat. Biarkan segala sesuatu datang dan pergi tanpa bereaksi terhadapnya. Amati apa pun yang muncul sebagai asing, sebagai kosong atau tanpa-diri.

Kita bisa mengambil rasa sakit sebagai contoh untuk

merenungkan batin. Ketika mengamati rasa sakit fisik yang muncul selama duduk bermeditasi, amatilah batinnya bukan pada rasa sakitnya. Bagaimanakah reaksi Anda pada rasa sakit? Jika ada penolakan, maka renungkan penolakan sebagai “batin yang dikuasai kebencian sebagai batin yang dikuasai kebencian”. Lihatlah keadaan batin ini, lagi dan lagi sampai Anda mencapai titik di mana Anda bisa melihat dengan jelas bahwa “kebencian bukan milikku, kebencian bukan diriku”. Rasa sakit adalah guru besar Anda, jika Anda tahu bagaimana merenungkan dengan merenungkannya dengan terlatih. Jangan menderita sakit dengan sia-sia. Tanpa batin dengan perhatian penuh, beberapa orang mungkin berkembang penolakan terhadap rasa sakit fisik tetapi tetap tidak menyadari batin yang dipenuhi kebencian. Jika, ketika melihat pada rasa sakit, Anda masih bisa menjaga keseimbangan batin, maka renungkan “batin yang seimbang sebagai batin yang seimbang”. Lihatlah apa pun reaksi Anda terhadap rasa sakit, dan renungkan keadaan batin itu sebagaimana adanya, tanpa terlibat di dalamnya. Ketika Anda berlatih dengan cara ini, rasa sakit tidak akan mengganggu Anda lagi. Dan, sementara Anda mengamati reaksi batin terhadap rasa sakit, anggaplah diri Anda sebagai pihak ketiga yang mengamati rasa sakit orang lain. Jangan berpikir bahwa rasa sakit itu adalah diri-Anda. Jika Anda berpikir bahwa rasa sakit itu milik Anda, maka Anda tidak mampu menanggungnya. Jangan terjebak di dalam pandangan-identitas.

Di dalam retreat yang intensif, berbagai emosi-emosi yang berbeda-beda, seperti misalnya kemarahan, keserakahan, sukacita, rasa takut, penyesalan, dan depresi mungkin saja muncul. Kenali mereka. Biarkan mereka sebagaimana adanya, hanya sekedar kejadian-kejadian mental yang bukan-personal. Lihatlah segala keadaan-keadaan mental, semua emosi-emosi, dengan

tanpa gairah. Amati apa pun yang muncul sebagai berkondisi, sebagai pihak ketiga, sebagai kosong atau tanpa-diri. Dengan cara ini, seseorang membebaskan diri sendiri dari kekusutan. Dari sudut pandang psikologi, cara melihat seperti ini pada segala sesuatu memungkinkan seseorang untuk melangkah mundur. Orang itu terpisah secara emosional dan karenanya terbebas dari kekhawatiran dan ketakutan yang sesungguhnya, bukan milik seseorang. Realitasnya, fenomena fisik dan mental, muncul sementara, melaksanakan fungsinya, dan buyar lagi secara alamiah. Inilah sifat alamiah semua emosi-emosi – muncul dan lenyap, berulang-ulang. Anda akan sukses jika Anda hanya sekedar melihat pada emosi-emosi tanpa bereaksi, dengan mengingat persepsi ketidak-kekalan di batin

Jadi, beginilah cara merenungkan batin. Jika anda mahir dalam ketrampilan ini, hidup menjadi bahagia.

*Diberikan selama retreat 8-hari di bulan Januari 2013, di  
Vihara Bodhi, NJ, USA.*

Segala sesuatu yang  
terkondisi, secara alamiah  
akan lapuk –

**Berusahalah  
terus tanpa kenal  
lelah**





### **Dāna – persembahan dari dalam hati**

“....taklukkan kekikiran dengan kemurahan-hati....”  
(Dhammapada 223)

Dāna, pemberian atau persembahan, adalah kualitas yang indah. Dāna adalah yang pertama di antara sepuluh kesempurnaan yang menuntun ke Pencerahan seorang Buddha. Ini menyiratkan bahwa untuk memasuki jalan menuju pencerahan, dāna adalah sangat penting.

Tiga kualitas baik yang dilakukan ketika seseorang berdana – adalah ketidak-serakahan, itikad baik, dan kebijaksanaan. Kemampuan untuk memberikan harta seseorang adalah manifestasi dari ketidak-serakahan. Bekerja demi keuntungan si penerima dāna adalah manifestasi dari itikad baik. Dan, yakin bahwa tindakan ber-dāna dan akibat-akibat baiknya adalah manifestasi dari kebijaksanaan. Dilengkapi dengan kemurahan-hati, itikad baik, dan kebijaksanaan, jalan spiritual seseorang menjadi mulus.

Seseorang yang tidak menghargai kebahagiaan spiritual dan lemah dalam kekuatan spiritual, merasa sangat sulit untuk melepaskan hal-hal yang telah terbiasa dilakukan atau dimilikinya, sementara seseorang yang kuat di dalam batin akan melepaskan kekayaannya demi kebahagiaan spiritual yang lebih baik (MN 66). Buddha mengatakan: “Jika saja makhluk-makhluk tahu, seperti apa yang Kuketahui, akibat dari berdana dan berbagi, mereka tidak akan makan tanpa berbagi, juga tidak akan membiarkan noda keakuan menguasai batin mereka, bahkan jika makanan itu adalah makanan terakhirnya...” (Itivuttaka 26).

Akibat-akibat dari berbagi atau ber-*dāna*:

- 1) Seseorang disayangi dan disukai kebanyakan orang
- 2) Orang itu dikagumi oleh orang-orang yang baik
- 3) Nama baik orang itu tersebar kemana-mana
- 4) Orang itu tidak melenceng dari kewajiban-kewajiban perumah-tangga
- 5) Di saat kehancuran tubuhnya, di saat kematian, orang itu terlahir lagi di tempat tujuan kelahiran yang baik, di alam-alam surga. (AN 5.35)





## Pendirian Pusat Meditasi Appamāda Vihārī

Di bulan Desember 2012, Yang Mulia Sayalay Susīlā dan beberapa umat yang setia, membeli satu hektar tanah perbukitan di balik Pulau, Penang. Pembangunannya sekarang sedang berjalan dan penyelesaiannya diharapkan sudah rampung dalam waktu dua belas bulan ke depan.

Pusat Meditasi akan terdiri dari:

- 2 lantai bangunan serba guna yang meliputi kantor administrasi, ruang tamu, dapur, ruang makan, dan dormitori.
- 2 lantai aula meditasi: aula meditasi di lantai atas, sedangkan lantai bawahnya sebagai dormitory bagi para meditator
- *Kuti* atau tempat tinggal guru dan ruang meeting.

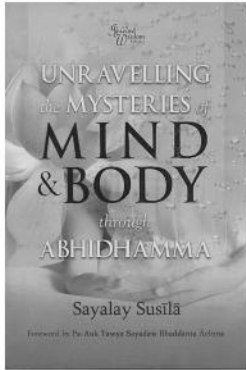
**Sekarang kami sedang giat mencari sumbangan dana untuk membiayai proyek ini, karena penting sekali untuk menyelesaikan pusat meditasi secepat mungkin.**

*“Tekad yang menyatu adalah landasan yang tak terkalahkan”. Selama kita bersama dengan para donator dan mengirimkan mettā atau cinta-kasih mereka, dan menyumbang dengan sangat murah hati, kita yakin bahwa keseluruhan proyek akan rampung dalam waktu dekat.*



## Mengungkap Misteri Pikiran dan Tubuh melalui Abhidhamma

Oleh Yang Mulia Sayalay Susilā



Ini adalah produk unggulan yang lain dari Yang Mulia Sayalay Susilā, dipublikasikan bulan Januari 2013. Bagi pembaca internasional yang tertarik dengan judul tersebut di atas, buku ini tersedia di **Amazon.com**. Bagi orang-orang Malaysia, kirimkan pertanyaan anda ke [sayalaysusilaretreat@gmail.com](mailto:sayalaysusilaretreat@gmail.com), dimana buku ini bisa didapatkan dengan mengirimkan donasi. Semua donasi dan keuntungan dari penjualan buku ini, akan digunakan untuk mendirikan Pusat Meditasi Appamāda Vīharī.

---

### **Penilaian Para Pembaca: 5 dari 5 bintang (Amazon.com)**

“Penjelasan dan Uraian yang unggul tentang Abhidhamma dan Meditasi”

**Eric Bause, bulan Juni 2013**

Buku Sayalay Susila memaparkan survei Abhidhamma dan penerapan praktis tentang meditasi; ini adalah kombinasi yang unik dari keduanya dengan cara yang jelas dan ringkas, yang menjadikannya menonjol dibandingkan buku-buku dhamma lainnya. Dikarenakan pendekatan yang unik ini, saya tidak tahu apakah ada buku lain yang langsung dapat disetarakan dengan buku ini. Saya sangat menyarankan untuk membaca buku ini.

Bagian Satu “Empat Kebenaran” menjelaskan secara rinci tentang Abhidhamma, dengan bagian-bagian tentang kesadaran, proses-proses kognitif, karma dan akibat-akibatnya, faktor-faktor mental, materi dan Nirvana. Bagian ini sendiri akan membuat buku ini pantas untuk masuk dalam perpustakaan siapapun yang tertarik dengan Abhidhamma Theravada.

Bagian Dua “Siklus Kelahiran dan Kematian” merinci proses-proses kematian dan kelahiran kembali, berdasarkan materi atas proses-proses kognitif dari bagian sebelumnya, dan ditutup dengan bagian tentang sebab-akibat yang saling berketergantungan.

Bagian Tiga “Melepaskan Diri” membahas tentang latihan-latihan meditatif aktual, dengan bagian-bagian tentang Jalan Mulia Berfaktor Delapan, meditasi ketenangan, meditasi empat unsur (praktek yang jarang diajarkan di negara-negara barat), dan meditasi perenungan, semua terbentuk berdasarkan kerangka yang disatukan dari dua bagian yang pertama dari buku ini. Jika ini sesuai dengan Anda, maka pesanlah buku ini – Anda pasti akan senang telah membelinya.

“Topik Rumit, Yang Disederhanakan dan Mudah Dibaca”

**SassyCat, 18 Juni 2013**

Dengan menggunakan pengetahuan ekstensif nya tentang sebuah subyek yang seringkali dianggap rumit dan tidak mungkin ditembus, pengarang mengungkapkan intisari Abhidhamma, inti ajaran-ajaran Buddha, di dalam buku yang penting ini. Disampaikan secara langsung, dalam Bahasa yang mudah dibaca, dengan analogi-analogi yang sederhana dan anekdot-anekdot yang jelas, buku ini sesuai bagi para meditator pemula demikian juga bagi para meditator yang telah mengikuti jalan Buddha

selama bertahun-tahun.

Walaupun mudah dibaca, buku ini barangkali lebih berharga sebagai buku panduan belajar, sebagai referensi atas Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Para pemula mungkin saja secara alamiah memperoleh kemajuan lebih lambat berdasarkan materi, sementara meditator yang lebih mahir yang telah membaca dan mempelajari Satipatthana Sutta dan ingin memahami rincian dari *Sutta* ini dan *Sutta-sutta* lainnya, pasti akan menghargai sifat alamiah analitis dan gaya langsung penyajian materi ini.

*Dhammadana*  
*Buku Jalan Menuju Kebahagiaan*

**NAMA PELIMPAHAN JASA**

AHIONG ALIMIN	10
AMIR WIRAWAN	2
BEATRICE	2
BUDIMAN	4
FARINI - LIE NA	6
HERMAN SASMITA	2
INDAHCARINI - LIE NA	6
IWAN WIJAYA AGUS	4
JONO SH	2
LIKO HALIM	2
MONALISA H/INDRA DHARMA H	12
NANI SARIKHO	2
NN	60
PELIMPAHAN JASA UNTUK ALM.ASIK ABADI	4
PELIMPAHAN JASA UNTUK ALMH.ERNAWATI	24
PELIMPAHAN JASA UNTUK ALM.LIONG FO SIAK &	
ALMH. YAW YEK SIN	6
TAN MARGARETHA	2
YALI LUKMAN	19



*Catatan:*



Sayalay Susilā adalah seorang Bhikkhuni Theravāda asal Malaysia yang lahir di Pahang pada tahun 1963. Beliau ditahbiskan sebagai biarawati Theravada dengan tradisi Burma pada usia 28 tahun di Malaysia. Sayalay Susilā mulai tertarik untuk belajar meditasi ketika sedang menyelesaikan gelar Sarjana jurusan Mass Communications di University of Science Malaysia pada tahun 1988.

Setelah lulus, beliau bekerja sebagai guru selama satu setengah tahun, tetapi karena merasa jenuh dengan masalah-masalah keduniawian, maka keinginannya untuk berlatih meditasi tumbuh semakin kuat. Akhirnya beliau memutuskan untuk berhenti kerja dan mendedikasikan waktunya untuk berlatih meditasi selama tiga tahun penuh. Enam bulan setelah penahbisannya di tahun 1991, beliau pergi ke Myanmar untuk berlatih meditasi secara intensif di bawah bimbingan seorang guru besar, Master Meditasi yaitu Venerable U Pandita Sayadaw di Panditarama Monasteri.

Karena ingin meningkatkan kekuatan konsentrasi batinnya, beliau pindah ke Pa Auk Monastery di Myanmar pada tahun 1994, untuk memperdalam meditasinya di bawah bimbingan seorang Bhikkhu yang terkenal yaitu, Venerable Pa Auk Sayadaw. Di Pa Auk Monastery ini, Sayalay Susilā menjalani pertapaan hutan dan tinggal di dalam hutan selama 14 tahun. Selain memperdalam meditasi secara intensif, beliau juga mempelajari Abhidhamma dan Bahasa Pali dari Venerable Pa Auk Sayadaw, untuk menambah wawasannya. Di samping itu, Sayalay Susilā juga seringkali mendapat undangan untuk menjadi penterjemah dari Bahasa Inggris ke Bahasa Mandarin ataupun sebaliknya, baik di Myanmar maupun negara-negara lain di luar Myanmar. Di samping kedua bahasa ini, beliau juga fasih berbahasa Burma, Dialek Hokkien, dan Bahasa Malay.

Di sepanjang perjalanan spiritualnya, beliau telah mempelajari dan mempraktekkan berbagai macam teknik meditasi yang berbeda-beda, seperti misalnya teknik meditasi yang diajarkan oleh Venerable Shwe Oo Min Sayadaw, Venerable Mogok Sayadaw, dan Venerable Sayagyi U Ba Khin, alhasil Sayalay Susilā menjelma menjadi guru yang hebat dalam menyampaikan Ajaran-ajaran Buddha, yang disampaikan dengan bahasa yang sederhana, logis dan lugas. Beliau tidak menyukai bahasa yang berbunga-bunga sehingga bahkan Abhidhamma yang sulit pun dapat dimengerti dengan jelas oleh para pendengarnya, karena disampaikan dengan cara yang jelas, tidak terlete-tele dan langsung diterapkan dalam latihan meditasi yang sesungguhnya.

Kualitas-kualitas yang dimiliki oleh Sayalay Susila telah membuatnya dibanjiri undangan dari manca negara untuk mengajarkan Ajaran-ajaran Buddha (Sutta-sutta) ataupun Abhidhamma baik dalam acara-acara kelas formal, ceramah-ceramah, ataupun retreat-retreat meditasi, murid-muridnya tersebar di berbagai penjuru dunia, seperti misalnya Amerika, Kanada, Australia, Taiwan, Latvia, Indonesia, Singapura, dan Malaysia.



### **Dhammavahāri Buddhist Studies**

Rukan Sedayu Square Blok N 15-19 Jl. Outer Ring Road Lingkar Luar Jakarta Barat 11730

☎ 0857 82 800 200 | 0812 8630 3000 📧 [yayasandhammavahari@gmail.com](mailto:yayasandhammavahari@gmail.com)

📘 Dhammavahari Buddhist Studies 🌐 [dhammavaharibuddhiststudies](http://dhammavaharibuddhiststudies)

[www.dhammavahari.or.id](http://www.dhammavahari.or.id)